Cukinia faszerowana ryżem, pieczarkami i cebulą

Tylko z Natury

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski, zapiekanki**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- cukinia bio - 6 szt.
- pieczarki bio - 250 g
- cebula bio - 2-3 szt.
- koperek świeży - 1 pęk
- ser żółty bio - 250 g
- sól morska - do smaku
- pieprz czarny mielony bio - do smaku
- olej do smażenia bio -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż gotujemy al dente w osolonej lekko wodzie.
Cukinie myjemy pod bieżącą zimną wodą. Kroimy wzdłuż na połowy. Wydrążamy mała łyżeczką środek cukinii. Lekko solimy i pozostawiamy by puściła sok (w ten sposób pozbędziemy się goryczki).

KROK 2: Wydrążone środki cukinii siekamy na bardzo drobno i solimy by puściły sok. Cebulę obieramy z łupin i siekamy w drobną kostkę. Następnie złocimy na rozgrzanej patelni i dodajemy do ugotowanego ryżu.
Następnie pieczarki ścieramy na tarce o grubych oczkach i podsmażamy na patelni (bez tłuszczu) jedynie lekko oprószone solą - dodajemy wraz z sokiem do ryżu.

KROK 3: Wydrążone i rozdrobnione środki z cukinii lekko odciskamy z soku. Podsmażamy na patelni (bez tłuszczu). Dodajemy do ryżu.

KROK 4: Wszystko mieszamy z ugotowanym ryżem. Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem oraz dodajemy posiekany koperek. Następnie dodajemy startego na grubych oczkach ok. 50 g żółtego sera - całość dokładnie mieszamy.

KROK 5: Z połówek cukinii wylewamy sok, wycieramy środek ręcznikiem papierowym i wkładamy do wydrążenia farsz.

KROK 6: Tak przygotowane cukinie układamy w naczyniu żaroodpornym lub na blaszce i zapiekamy ok. 10 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C. Po tym czasie na wierzchu zapieczonych cukinii układamy plastry sera i zapiekamy do momentu ich rozpuszczenia.
Podajemy na ciepło.