Cukinia faszerowana

Renixx

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

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- cukinia żółta - 3 szt.
- mięso mielone - 25 dag
- kasza jęczmienna perłowa - 10 dag
- por - 1 szt.
- papryka zielona - 1 i 1/2 szt.
- przecier pomidorowy - 3 łyżka
- czosnek - 1 ząbek
- oregano - 1 łyżeczka
- pieprz - do smaku
- sos sojowy - do smaku
- oliwa z oliwek Bio - trochę
- ser żółty - trochę

Dodatkowe info:

Cukinia faszerowana to bardzo smaczne danie obiadowe lub przekąska.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę perłową ugotować w osolonej wodzie, osączyć. Na rozgrzanej oliwie zeszklić posiekany por i czosnek, dodać mielone mięso, smażyć przez kilka minut. Na drugą patelnię wlać łyżkę oliwy i podsmażyć pokrojoną w kostkę paprykę, połączyć z mięsem.

KROK 2: Wsypać kaszę, dodać przecier pomidorowy, suszone oregano. Doprawić do smaku kolorowym pieprzem, solą i sosem sojowym, wymieszać.

KROK 3: Cukinię umyć, przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć miąższ. W dużym garnku zagotować wodę z odrobiną soli, włożyć cukinię i blanszować około 5-6 minut. Następnie przelać zimną wodą, ułożyć na blaszce, oprószyć pieprzem.

KROK 4: Napełnić przygotowanym farszem.

KROK 5: Ułożyć pokrojony żółty ser, wlać odrobinę wody, przykryć, włożyć do nagrzanego piekarnika. Zapiekać w temp 180 stopni około

15-20 minut. Podawać z ketchupem lub sosem pomidorowym.