Cukinia nadziewana kurkami i kaszą jaglaną

Skoter

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

1 porcja

Składniki:

- cukinia - 2 szt.
- kurki (lub podgrzybki, borowiki, pieczarki, shiitake) - 20 dag
- kasza jaglana - 1/2 szklanka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- natka pietruszki pokrojona - 1 łyżka
- przecier pomidorowy - 3 łyżka
- oregano - 1 łyżeczka
- olej - 3 łyżka
- sól i pieprz - do smaku
- sos: -
- musztarda - 1 łyżka
- olej - 3 łyżka
- natka pietruszki - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- papryka słodka - 1/2 łyżeczka
- cukier - do smaku
- sól i pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną wypłukać, zalać wodą około 2 cm ponad powierzchnię kaszy. Ugotować do miękkości.

KROK 2: Kurki (lub inne grzyby) przebrać i dokładnie wypłukać. Obgotować przez około 10 minut. Po ostudzeniu pokroić. Natkę pietruszki po opłukaniu drobno pokroić. Cukinię włożyć do garnka z wrzącą wodą i gotować około 4 minuty. Ostudzić. Następnie należy je przeciąć wzdłuż na pół. Łyżeczką wydrążyć miąższ, zostawiając około 1 cm brzegu. Miąższ pokroić.

KROK 3: Na patelni rozgrzać tłuszcz, zeszklić pokrojoną cebulę i czosnek. Dodać miąższ z cukinii i grzybki. Smażyć około 5 minut. Dodać przecier pomidorowy i smażyć jeszcze 5 minut na wolnym ogniu.

KROK 4: Przygotowany farsz wymieszać z kaszą jaglaną, łyżką posiekanej natki pietruszki i przyprawami. Łódeczki cukinii

posmarować olejem, oprószyć solą i pieprzem. Napełnić wydrążone cukinie

KROK 5: Z podanych składników przygotować sos. Wystarczy tylko wymieszać i polać wierzch cukinii.

KROK 6: Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni około 30 - 40 minut.