




Cukinia nadziewana ryżem, boczniakami i papryką

 Renixx

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 40 min

 1 porcja

Składniki:

cukinia średnia - 3 szt.

ryż - 100 g

boczniaki - 100 g

szynka gotowana - 150 g

cebula czerwona - 1 szt.

papryka zielona i żółta - 1,5-2 szt.

sól, pieprz, sos sojowy, sól czosnkowa - - do smaku

oliwa lub olej - 2-3 łyżka

białko - 1 szt.

ser żółty starty - 50 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż ugotować w osolonej wodzie. Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne, pokroić w kostkę. Na rozgrzanej 1 łyżce oliwy zeszklić posiekaną cebulę, dodać pokrojone boczniaki, poddusić. Na pozostałej oliwie podsmażyć pokrojoną w kostkę paprykę i szynkę.

KROK 2: Boczniaki połączyć z ryżem, papryką i szynką, doprawić do smaku solą czosnkową, sosem sojowym i pieprzem, ostudzić. Wlać białko z jajka, wymieszać.

KROK 3: Cukinie przekroić na pół, wydrążyć miąższ. Włożyć do wrzącej, osolonej wody i blanszować 4-5 minut. Wyjąć, przelać zimną wodą.

KROK 4: Napęlić nadzieniem, ułożyć w naczyniu żaroodpornym.

KROK 5: Posypać startym żółtym serem, przykryć, i włożyć do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Zapiekać około 15-20 minut. Podawać z sosem pomidorowym lub

ketchupem.