Cukinia zapiekana z komosą i warzywami

H A B I B I

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

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

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- cukinia młoda (30 cm) -
- passata pomidorowa - do smaku
- marchewka mała - 1 szt.
- seler naciowy w łodygach - 1 szt.
- pomidor malinowy - 1 szt.
- cebula szalotka - 1 szt.
- świeży lubczyk i natka pietruszki - do smaku
- sos sojowy jasny - do smaku
- oliwa - do smaku
- sól czosnkowa, pieprz, kozieradka mielona - do smaku
- komosa ryżowa (ugotowana) - 2/3 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cukinię umyć, odciąć oba końce, a środek wydrążyć łyżką. Posypać solą i pieprzem oraz skropić oliwą.

KROK 2: Utrzeć marchewkę, posiekać szalotkę i wydrążony miąższ z cukinii, łodygę selera naciowego drobno pokroić. Warzywa poddusić na oliwie z dodatkiem przypraw. Zdjąć z ognia.

KROK 3: Pokroić drobno dojrzałego pomidora i dodać do uduszonego farszu.

KROK 4: Do farszu dołożyć ugotowaną i dobrze odcedzoną komosę ryżową i dokładnie wymieszać doprawiając do smaku przyprawami i posiekaną zieleninką.

KROK 5: Połówki cukinii nadziać przygotowanym farszem możliwie ciasno i ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Zapiekać w gorącym piekarniku ok. 20-25 minut, aż cukinia zmięknie, a farsz się lekko zrumieni.

KROK 6: Gotowe cukinie tuż przed podaniem polać passatą pomidorową doprawioną do

smaku. Podawać na gorąco lub na zimno.