




Cukinia zapiekana z mięsem i warzywami

 Renixx

Polecane na: [danie główne](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

cukinia średnia - 2 szt.
filet z kurczaka - 1 szt.
papryka zielona - 1 szt.
marchewka z groszkiem - 1
szklanka
cebula - 1 szt.
oliwa - 3 łyżka

czosnek - 1 ząbek
przyprawa gyros / do drobiu - 1
łyżeczka
ser żółty starty - 50 g
papryczka chili - - do smaku
sól, pieprz, sos sojowy - - do
smaku
ser żółty pokrojony w słupki - 30-50
g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cukinie umyć, przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć miąższ, blanszować w osolonej wodzie przez 4-5 minut. Następnie wyjąć i przelać zimną wodą, ułożyć w naczyniu żaroodpornym lub blaszce. 2 łyżki oliwy wymieszać z przeciśniętym przez praszkę czosnkiem i przyprawą do gyrosa. Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę, włożyć do przygotowanej marynaty, wymieszać, przykryć i pozostawić na pół godziny.

KROK 2: Następnie razem z marynatą włożyć na rozgrzaną patelnię i lekko zrumienić.

Na pozostałej oliwie zeszklić posiekaną cebulę, wsypać pokrojoną w kostkę paprykę, rozmrożoną marchewkę z groszkiem i 1/4 miąższu z cukinii, podsmażyć.

KROK 3: Połączyć z mięsem, wlać 2-3 łyżki wody, dodać papryczkę chili, podduś, doprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym, ostudzić, wymieszać z tartym serem.

KROK 4: Napęłnić przygotowane cukinie, ułóżyć słupki żółtego sera i włóżyć do nagrzanego piekarnika. Piec okołó 15 minut w temp 180 stopni.