# Nadziana cukinia :)

Zdrowie na języku

Polecane na:

## Warto wiedzieć:

70 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

- Cukinia średnia - 1 szt.
- Marchew - 1 szt.
- Papryczka chilli - kawałek
- Fasolka szparagowa - kilka
- Pomidorki koktajlowe - kilka
- Szynka - 4 plaster
- Olej rzepakowy - 2 łyżka
- Starty parmezan - 50 g
- pietruszka, koperek, świeża bazylia, oregano, sól - do smaku
- koperek - do smaku
- świeża bazylia - do smaku
- oregano - do smaku
- sól - do smaku

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Cukinie przekrajemy wzdłuż. Wydrążamy środek.

*KROK 2:* Pozostałe składniki, jeśli to konieczne obieramy i kroimy w kostkę czy w plasterki :) dodajemy sól, olej i parmezan i wszystko dokładnie mieszamy.

*KROK 3:* Całym naszym nadzieniem faszerujemy cukinię. Wkładamy do nagrzanego piekarnika na 170 stopni na 25 minut i kolejne 25 na 190 stopni.