

Cukinia faszerowana FIT



Autor: **rosse**

Przepisów: **234** Ocena: **5987**



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- cukinia 2 sztuki
- mięso mielone z indyka 500g
- pomidorki koktajlowe, garść
- pomidory, 3 duże
- przecier pomidorowy, 1 szklanka
- cebule, 2 sztuki
- czosnek, 2 ząbki
- papryczka chilli, 1 sztuka
- świeża bazylia
- feta light, 100g
- olej, 2 łyżki
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Cukinię umyć, osuszyć i przekroić wzdłuż na połowę. Każdą połówkę wydrążyć łyżką zostawiając około 0,5cm miąższu. Wydrążoną cukinię zostawić do farszu.



- 2 Na rozgrzany na patelni olej wrzucić posiekaną drobno cebulę i czosnek. Podsmażyć aż się zeszkli. Dodać mięso mielone z indyka i dobrze obsmażyć.
- 3 Kiedy mięso będzie już rumiane dodać pokrojone drobno 3 pomidory i papryczkę chilli oraz przecier pomidorowy. Całość dusić około 15 minut na średnim ogniu.

- 4 Na sam koniec dodać świeżą bazylię i kawałki świeżo wydrążonej łyżką cukinii. Wszystko dokładnie wymieszać i doprawić solą i pieprzem.
- 5 Farszem napełniać wcześniej przygotowane łódeczki z cukinii, na tak przygotowane wyłożyć przekrojone w pół pomidorki koktajlowe oraz kawałki fety light. Całość oprószyć pieprzem i zapiekać około 20 minut w temperaturze 200 stopni.

Twoje notatki do przepisu: