

Cukinia z farszem chili con carne



Autor: **FoodSafari**

Przepisów: **248** Ocena: **1682**



> 6 os.



> 60 min



Średnie



Przystępne



Składniki:

- 8-10 okrągłych cukinii
- 600 g wołowiny
- łyżka klarowanego masła
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 papryki
- ziarna z kolby kukurydzy
- 400 g ugotowanej fasoli, użyłam czerwonej i czarnej
- 2 papryczki chili
- 100 ml ciemnego piwa
- 500 g passaty pomidorowej
- 50 g kolorowej komosy ryżowej (quinoa)
- Sól morską
- pieprz czarny
- chili w proszku i pieprz cayenne, jeśli lubimy bardziej ostre
- kmin rzymski
- świeże oregano, tymianek i majeranek
- szczypta cynamonu
- 2 ziele angielskie roztarte w moździerzu
- kilka kropli sosu worcestershire
- jogurt i świeże zioła do posypania

Sposób przygotowania:

- 1 Mięso kroimy w drobną kostkę. Podsmażamy je na maśle. Do masła dodajemy posiekaną cebulę, czosnek i chili. Dodajemy przyprawy (oprócz świeżych ziół je dodajemy na końcu).

Wlewamy piwo i dusimy przez 15-20 minut na wolnym ogniu.

Do mięsa dodajemy ziarna kukurydzy, fasolę, paprykę pokrojoną w kostkę i komosę ryżową. Wlewamy passatę pomidorową dusimy razem kolejne 15-20 minut. Dodajemy świeże zioła i doprawiamy do smaku.

Z cukinii odcinamy wierzch, a środek wydrążamy łyżką. Do środka każdej nakładamy farsz,

przykrywamy wierzchem. Cukinie przekładamy do naczynia żaroodpornego, podlewamy wodą lub bulionem. Pieczemy przez 45-50 minut w 180 stopniach C.

Cukinię podajemy z gęstym jogurtem i posypaną świeżymi ziołami.

Twoje notatki do przepisu: