

# Cukinia zapiekana z farszem warzywno-mięsny



Autor: **pelen\_brzuszek**  
Przepisów: 296 Ocena: 5014



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- Cukinia 2 szt. duże (albo 4 mniejsze)
- Przyprawa typu vegeta
- FARSZ
- Pierś z kurczaka 1 szt.
- Papryka czerwona 1 szt. mała
- Pomidor 3 szt.
- Cebula biała 1/2 szt.
- Cebula czerwona 1/2 szt.
- Czosnek 5 ząbków
- Papryka słodka 2 łyżeczki
- Papryka ostra 1 łyżeczka
- Pieprz
- Sól
- Olej rzepakowy 2 łyżki
- Ryż 1 woreczek
- Żółty ser ok. 100-150 g.

## Sposób przygotowania:

### 1 CUKINIA

W pierwszej kolejności przygotowujemy cukinię.

W razie potrzeby cukinie obieramy, a następnie wydrążamy jej środek. Gdy mamy duże pestki to je wyrzucamy, a pozostałą część kroimy w kostkę. Wydrążoną cukinię marynujemy przyprawą typu vegeta.

### FARSZ

Pierś z kurczaka myjemy, dokładnie osuszamy, a następnie i kroimy w drobną kosteczkę. Doprawiamy solą, pieprzem, papryką słodką i ostrą.

Pomidory parzymy wrzątkiem, gdy trochę przestygną obieramy i kroimy w kostkę.

Paprykę również myjemy i kroimy w drobną kosteczkę.

Cebule i czosnek najlepiej posiekać drobniutko przy pomocy blendera.

Na rozgrzany olej rzepakowy wrzucamy cebulę i czosnek, chwilę podsmażamy, a następnie dodajemy zamarynowane mięso. Po chwili dodajemy paprykę, a po ok. 5 minutach cukinię, na sam koniec pomidory. Całość smażymy jeszcze kilka minut i doprawiamy solą oraz pieprzem.

W międzyczasie gotujemy ryż wg. opisu na opakowaniu. Gdy jest gotowy dodajemy do wcześniej przygotowanego farszu i dokładnie mieszamy.



- 2 Wcześniej zamarynowaną cukinię wypełniamy farszem. Zapiekamy w rozgrzanym piekarniku do 180-150 stopni przez ok. 20 min. Chwilę przed końcem pieczenia posypujemy startym żółtym serem.



- 3 Smacznego :)



4 :)



Twoje notatki do przepisu: