

Cukinia zapiekana z mięsem i warzywami



Autor: **Rena1**

Przepisów: **162** Ocena: **906**



3-4 os.



> 60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- cukinia 2 szt
- filet z kurczaka 1 szt
- papryka zielona 1 szt
- marchewka z groszkiem 1 szkl
- cebula 1/2 szt
- oliwa 3 łyżki
- papryczka chili do smaku
- czosnek 1 ząbek
- przyprawa gyros 1 łyżeczka
- ser żółty starty 5 dag
- ser żółty 2-3 dag
- sól, pieprz, sos sojowy do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 2 łyżki oliwy wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawą do gyrosa. Mięso umyć, osuszyć, pokroić w kostkę, włożyć do przygotowanej marynaty, wymieszać, przykryć i pozostawić na pół godziny. Następnie razem z marynatą włożyć na rozgrzaną patelnię i lekko zrumienić.



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



- 3 Połączyć z mięsem, wlać 2-3 łyżki wody, dodać papryczkę chilli, poddusić, doprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym, ostudzić.



- 4 Wymieszać z żółtym serem. Napełnić przygotowane cukinie, ułożyć słupki żółtego sera i włożyć do nagrzanego piekarnika.



5 Piec około 15 minut w temp 180 stopni.



Twoje notatki do przepisu: