

# Zapiekana cukinia



Autor: **gabi\_mniammniam**  
Przepisów: 30 Ocena: 667



1-2 os.



30 min



średnie



przystępne



## Składniki:

- ryż, 1 szklanka
- pieczarki, 100 g
- Papryka czerwona, 1 sztuka
- marchewka, 1 sztuka
- pietruszka, 1 sztuka
- ser żółty, 6 plastrów
- cukier, 1 łyżeczka
- wegeta, 1/2 łyżeczki
- pieprz
- bazylią
- pietruszka zielona
- olej
- koncentrat pomidorowy

## Sposób przygotowania:

- 1 Pokrojoną w kostkę marchewkę i pietruszkę smażyć na oleju przez ok. 10 minut. Dodać cukier, wegetę, bazylię i pieprz.
- 2 Kolejno dodać pokrojone pieczarki i smażyć przez kolejne 10 minut. Podlać 1/4 szklanki wody.
- 3 Gdy już wszystkie składniki będą miękkie, dodać pokrojoną w kostkę paprykę. Na zakończenie wymieszać z wcześniej ugotowanym ryżem.
- 4 Cukinie obieramy ze skórki, przekrawamy wzdłuż, usuwamy nasiona.. Wnętrze smarujemy koncentratem pomidorowym, przykrywamy folią i wkładamy do piekarnika na około 10 minut
- 5 Gdy cukinia będzie już miękka wypełniamy farszem i wkładamy do piekarnika na kolejne 10 minut (po ok. 5 minutach na wierzch kładziemy plastry sera żółtego).
- 6 Przed podaniem możemy posypać bazylią.

## Twoje notatki do przepisu: