

Cukinia faszerowana

data aktualizacji: 2020.09.04 autor: Redakcja



Składniki:

- 4 średnie cukinie,
- 10 łyżek startego żółtego sera.

Farsz:

- 2 cebule,
- 4 ząbki czosnku,
- 2 strąki papryki czerwonej,
- 4 spore pomidory,
- łyżka bułki tartej,
- 4 łyżki oleju,
- łyżka ziół prowansalskich,
- pieprz,
- sól.

Sposób przygotowania:

Cukinię myjemy, przecinamy wzdłuż, łyżką usuwamy pestki i wydrążamy część miąższu. Powstałe "łódeczki" układamy w natłuszczonym żaroodpornym naczyniu. Cebulę, paprykę i pomidory myjemy. Z papryki usuwamy gniazda nasienne, pomidory sparzamy i obieramy ze skórki. Wszystkie warzywa kroimy w kostkę. Do rondla wlewamy trochę tłuszczu, następnie, kiedy się już rozgrzeje, wrzucamy cebulę by się zeszkliła, dodajemy paprykę, miąższ cukinii i pomidory. Wszystko razem dusimy około 10 minut. Dodajemy przeciśnięty przez praskę [czosnek](#), zioła prowansalskie, tartą bułkę, doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy. Cukinie napełniamy farszem, na wierzch sypiąc tarty ser. Zapiekamy 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C.

Rada: Cukinie z warzywnym farszem dobrze smakują np. z ryżem lub bagietką.

Składniki:

- 4 średnie cukinie,
- 10 łyżek startego żółtego sera.

Farsz:

- 2 cebule,
- 4 ząbki czosnku,
- 2 strąki papryki czerwonej,
- 4 spore pomidory,
- łyżka bułki tartej,
- 4 łyżki oleju,
- łyżka ziół prowansalskich,
- pieprz,
- sól.

Sposób przygotowania:

Cukinię myjemy, przecinamy wzdłuż, łyżką usuwamy pestki i wydrążamy część miąższu. Powstałe "łódeczki" układamy w natłuszczonym żaroodpornym naczyniu. Cebulę, paprykę i pomidory myjemy. Z papryki usuwamy gniazda nasienne, pomidory sparzamy i obieramy ze skórki. Wszystkie warzywa kroimy w kostkę. Do rondla wlewamy trochę tłuszczu, następnie, kiedy się już rozgrzeje, wrzucamy cebulę by się zeszkliła, dodajemy paprykę, miąższ cukinii i pomidory. Wszystko razem dusimy około 10 minut. Dodajemy przeciśnięty przez praskę [czosnek](#), zioła prowansalskie, tartą bułkę, doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy. Cukinie napełniamy farszem, na wierzch sypiąc tarty ser. Zapiekamy 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C.

Rada: Cukinie z warzywnym farszem dobrze smakują np. z ryżem lub bagietką.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/36547-cukinia-faszerowana>