

Cukinia faszerowana mięsem i ryżem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 551 kcal \ B-27 g \ T-13 g \ W-78 g \ Bł-9 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 353 kcal \ B-22 g \ T-13 g \ W-36 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g cukinii: 65 kcal \ B-4 g \ T-2 g \ W-7 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ cukinia – 1 sztuka (800 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (80 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)
- ✓ ryż basmati – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ mięso mielone z łopatki wieprzowej – (300 g)
- ✓ koncentrat pomidorowy – 4 łyżki (100 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ koperek – 1 łyżka (4 g)
- ✓ pomidor malinowy – 2 sztuki (340 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ suszone pomidory z czosnkiem-1 łyżecz.(4 g)
- ✓ pomidory krojone w puszcze – 1 opak. (400 g)
- ✓ oregano – 1/3 łyżeczki
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ cukier – 1 szczypta
- ✓ sól i pieprz – do smaku

Przykładowe dodatki

- ✓ ziemniaki – 250 g na 1 porcję

Przygotowanie

1. Cukinię przekrój na pół i wydrąż. Przełóż na blachę w której będziesz ją zapiekać i lekko oprósź solą. Odstaw.
2. Na oliwie lekko zeszklij cebulkę. Ryż ugotuj al dente i lekko przestudź.
3. Przygotuj sos: zagotuj pomidory z puszek, szczyptę cukru, sól, pieprz, oregano, paprykę słodką. Odstaw.
4. Do miski przełóż zmielone mięso, dodaj cebulkę, ryż, koncentrat pomidorowy, natkę pietruszki, koperek, przyprawy, pokrojone pomidory. Całość dokładnie wymieszaj przy pomocy dłoni.
5. Farsz przełóż do łódeczek z cukinii i polej sosem. Na blachę możesz wylać odrobinę wody, dzięki czemu „soki” się nie przypalą. Piecz w 200C przez 50 minut.
6. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/cukinia-faszerowana-miesem-i-ryzem/>