



Cukinia nadziewana ryżem, mięsem i pomidorami

Autor: Śnieżynka

Danie: **Obiad**,

Osób: **3**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Ryż ugotować w osolonej wodzie.

Krok 2

Pomidory sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórki, pokroić w kostkę.

Krok 3

Cukinie przekroić wzdłuż na pół, łyżką wydrążyć miąższ. Cukinie włożyć do garnka z wrzącą, osoloną wodą i blanszować około 5-7 minut, wyjąć, przelać zimną wodą. Do miseczki wlać 2 łyżki oliwy, dodać zmiążdżony czosnek, przyprawę i mieloną paprykę, wymieszać.

Krok 4

Umyte mięso osuszyć, usunąć kości, pokroić w kostkę, połączyć z marynatą, przykryć i pozostawić w lodówce na 1-2 godziny. Następnie zrumienić na rozgrzanej patelni, wsypać posiekaną cebulę, podsmażyć.

Krok 5

Dodać ugotowany ryż i pomidory, doprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym, wymieszać.

Krok 6

Przygotowane cukinie ułożyć w formie, napełnić ryżem, posypać startym żółtym serem. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika i zapiekać około 15 minut.

Składniki:

3 średnie cukinie

2 udka z kurczaka

10 dag ryżu

1 cebula

2 pomidory

2 łyżeczki przyprawy Garam Masala

1 ząbek czosnku

1 łyżeczka mielonej papryki

2 łyżki oliwy

10 dag żółtego sera

Sól

Pieprz

Sos sojowy