

Faszerowana cukinia



Składniki

1 duża cukinia
1 szklanka kaszy kuskus
4 jajka
1 kulka mozzarelli
1 papryka
1 pomidor
1 mała czerwona cebula
2-3 łyżki oliwy
1,5 łyżki ziół
prowansalskich
1-2 ząbki czosnku
Natka pietruszki
Sól i pieprz do smaku

Opis wykonania

Prosty, lekki, a zarazem sycący obiad

Cukinia ma delikatny i orzeźwiający smak, dlatego doskonale komponuje się z innymi warzywami.

Opis przygotowania:

Warzywa umyj i osusz. Cukinię przekrój na pół, a paprykę, pomidora i cebulę w kostkę.

Wydrąż gniazda nasienne cukinii. Następnie pokrój je w kostkę i wymieszaj z pozostałymi warzywami. Dodaj do nich posiekaną natkę.

Cukinię skrop oliwą i oprósz przyprawami. Kuskus przygotuj według instrukcji na opakowaniu. Kaszę dodaj do pokrojonych warzyw i dokładnie wymieszaj. Całość dopraw do smaku, a następnie faszeryj połówki cukinii.

Cukinię piecz w piekarniku nagrzanym do 175 stopni przez około 10 minut. Po tym czasie zrób zagłębienia w farszu i wbij w nie jajka. Całość posyp tartą mozzarellą i zapiekaj jeszcze 5-10 minut.

TIP DIETETYCZNY

Aby wzmocnić smak dania dodaj do niego kolendrę oraz chilli lub wędzoną paprykę.

Do farszu można dodać pieczarki lub szparagi.