

Faszerowane cukinie



Składniki

Opis wykonania

150 g - czerwonej
soczewicy
200 g - wędzonego
boczku
4 g - małe, okrągłe cukinie
2 szt. - pomidory
1 szt. - cebula
- szt. - mieszanka
ulubionych przypraw, np.
słodka papryka, chili,
kurkuma, zioła
prowansalskie
do smaku szt. - sól, pieprz

Faszerowane warzywa nie tylko pięknie wyglądają, ale – przede wszystkim – jeszcze lepiej smakują.

Cukinia stanowi świetny dodatek do wielu potraw mięsnych, ale równie dobrze sprawdza się jako danie główne. Warzywa wypełnione farszem z czerwonej soczewicy, boczku i pomidorów są treściwym, pełnym smaku i aromatu daniem obiadowym i nie potrzebują już żadnych dodatków.

Opis wykonania

Soczewicę wsyp do garnka, zalej 1 szklanką wody, dodaj sól, przykryj i zagotuj. Zmniejsz moc płyty grzewczej i gotuj pod przykryciem przez ok. 15 minut. Następnie zdejmij pokrywkę i mieszając odparuj resztę wody, tak, aby soczewica była jak najbardziej gęsta. Przełóż do miski.

Boczek, cebulę i pomidory pokrój w małą kostkę. Składniki dodaj do miski. Całość dopraw do smaku przyprawami. Farsz dokładnie wymieszaj.

Cukinię umyj i odetnij ich górną część (czapeczkę), wydrąż miąższ (najlepiej ostrą, niewielką łyżką lub nożem), zostawiając ok. 0,5 cm przy skórcie.

Gotowym farszem napełnij wnętrze cukinii i przykryj odciętą czapeczką, a następnie umieść je w żaroodpornym naczyniu.

Naczynie wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok. 30–40 minut.

Pod koniec pieczenia ok. 10 minut przed wyjęciem z piekarnika na wierzch farszu dodaj po plasterku sera mozzarella i gałązki świeżych ziół. Piecz jeszcze kilka minut, aż cukinie będą miękkie, a ser się rozpuści.