

# Nadziewana cukinia

„Łódeczki” z cukinii, nadziewane serami ricotta i gruyère, dostarczają dużo niezbędnego kościom wapnia.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

4 średnie cukinie  
250 g chudego sera ricotta  
1 duże jajko, lekko ubite  
25 g tartego sera gruyère  
1 łyżeczka mąki  
1/2 łyżeczki suszonego tymianku  
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu, 1/4 łyżeczki soli  
450 g kukurydzy z puszki, odsączonej  
2 łyżeczki oleju  
4 cebule dymki, pokrojone w cienkie plasterki  
1 podłużny pomidor grubo posiekany

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać opiekacz. Na blasze do pieczenia ułożyć folię aluminiową.
- 2) Wrzucić cukinię do lekko osolonego wrzątku i gotować około 5 minut, aż będzie miękka. Odlać i przepłukać pod strumieniem zimnej wody.
- 3) Przekroić cukinie wzdłuż na połówki. Wydrążyć miąższ, zostawiając warstwę grubości około 8 mm, a następnie grubo posiekać. Łódeczki cukinii ułożyć na blasze.
- 4) W średniej misce wymieszać sery ricotta i gruyère z jajkiem, mąką, tymiankiem, solą, pieprzem i kukurydzą.
- 5) W średniej wielkości teflonowym rondlu rozgrzać olej na dość dużym ogniu. Wrzucić miąższ cukinii, dymkę i pomidory. Smażyć około 8 minut, aż nadzienie przyrumieni się lekko i będzie suche. Odstawić, żeby przestygło. Dodać sery i kukurydzę. Dobrze wymieszać. Przełożyć nadzienie do łupin cukinii.
- 6) Ustawić cukinie 15 cm pod opiekaczem i opiekąć 10 minut, aż będą gorące i lekko przyrumienione. Odstawić na 10 minut przed podaniem.

#### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja: 329 kcal, 15 g białka, 49 g węglowodanów, 10 g tłuszczów, 6 g NNKT, 23 mg cholesterolu, 10 g błonnika, 743 mg sodu