Nadziewana cukinia

„Łódeczki” z cukinii, nadziewane serami ricotta i gruye`re, 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 opiekać 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

Źródło zdjęcia: Shutterstock