Faszerowana cukinia. Przepis na pyszny obiad

Szukasz pomysłu na obiad, który zachwyci domowników? Faszerowana cukinia z mięsem i ryżem to doskonały wybór zarówno na codzienny posiłek, jak i na specjalne okazje. Przygotowanie tego dania jest proste, a efekt końcowy zadowoli nawet najbardziej wymagających smakoszy.

Faszerowana cukinia – składniki

Do przygotowania cukinii faszerowanej na 8 porcji potrzebujesz:

- 8 średnich cukinii
- 500 g mięsa mielonego wieprzowego
- 100 g ryżu
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 3 pomidory
- 1 jajko
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka tymianku
- Sól i pieprz do smaku
- Olej do smażenia

Faszerowana cukinia – przygotowanie KROK PO KROKU

Cukinię przed faszerowaniem należy **odpowiednio przygotować poprzez wstępne pieczenie**. Dzięki temu warzywo będzie miękkie, a nadzienie doskonale się z nim połączy.

1. Umyj i osusz cukinie
2. Przekrój każdą wzdłuż na pół
3. Wydrąż miąższ, tworząc „łódeczki”
4. Ułóż połówki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia
5. Oprósz solą i pieprzem
6. Zapiekaj przez 15 minut w temperaturze 180°C

Farsz do cukini

Podczas gdy cukinie się pieką, **przygotuj aromatyczny farsz mięsno-ryżowy**:

1. Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu
2. Pokrój cebulę w drobną kostkę
3. Przeciśnij czosnek przez praskę
4. Na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju zeszkli cebulę
5. Dodaj czosnek i smaż przez 30 sekund
6. Dodaj mięso mielone i smaż do zrumienienia
7. Dopraw mięso oregano, tymiankiem, solą i pieprzem
8. Odstaw do przestudzenia
9. W misce połącz usmażone mięso, ugotowany ryż i jajko
10. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki

Faszerowana cukinia – zapiekanie

Finałowy etap przygotowania cukinii faszerowanej to:

1. Napełnij przestudzone połówki cukinii przygotowanym farszem
2. Na wierzchu każdej cukinii ułóż 2-3 plasterki pomidora
3. Zapiekaj w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20 minut

Faszerowana cukinia na diecie

Cukinia faszerowana to **doskonałe danie jednogarnkowe**, które zawiera warzywa, białko i węglowodany. Jest pełnowartościowym posiłkiem, który można podać zarówno na lunch, jak i na kolację.

Dodatkowo, przepis możesz łatwo modyfikować według własnych upodobań – zamiast wieprzowiny możesz użyć wołowiny, drobiu

lub całkowicie zrezygnować z mięsa na rzecz warzyw i sera.

- Wybieraj cukinie średniej wielkości – nie za małe, aby można było je wydrążyć, ale też nie za duże, które mogą być zbyt wodniste.
- Jeśli lubisz bardziej wyrazisty smak, możesz dodać do farszu starty ser żółty.
- Przed podaniem dania możesz posypać je świeżymi ziołami, takimi jak bazylia czy natka pietruszki.