# Śródziemnomorskie warzywa

Nadziewane mięsem warzywa tworzą niezwykle apetyczne danie główne. To dobra potrawa na spotkanie z przyjaciółmi. Każdy nałoży sobie na talerz dokładnie tyle, na ile ma ochotę. Świetnym dodatkiem do tego dania jest kilka bagietek oraz mieszana sałatka z zielonych warzyw.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Trudne

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

95 minut

**LICZBA PORCJI:**

4

---

**SKŁADNIKI:**

100 g ryżu długoziarnistego
250 g chudej, mielonej jagnięciny
1 cebula, posiekana
5 papryk
4 pomidory malinowe, dojrzałe i jędrne
2 duże cukinie (ok. 225 g każda)
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
3 ząbki czosnku, grubo posiekane
170 g listków młodego szpinaku
2 łyżki świeżej bazylii, posiekanej
1 jajko, rozmącone

sól i pieprz

**Z czym podawać**
2–3 łyżki świeżej bazylii, posiekanej

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Wsypać ryż do rondla z wrzątkiem i gotować 10–12 minut lub zgodnie z przepisem na opakowaniu, aż będzie miękki. Odlać.

2) W czasie, gdy gotuje się ryż, wrzucić mięso i cebulę na patelnię teflonową i smażyć, aż mięso przyrumieni się lekko, a cebula zeszkli. Mieszać i rozdrabniać mięso w czasie smażenia, by przyrumieniło się równomiernie. Umieścić sito na misce i przełożyć do niego mięso. Tłuszcz, który z niego spłynie, można wylać.

3) Przekroić papryki wzdłuż przez ogonek na połówki i usunąć gniazda nasienne. Odkroić wierzchy z pomidorów i wydrążyć wnętrze. Posiekać odkrojone wierzchy oraz wydrążony miąższ i włożyć do miski wraz z sokiem, który wyciekł podczas siekania. Cukinie przekroić wzdłuż na połówki i wydrążyć miąższ, pozostawiając łódeczki grubości 5 mm. Posiekać wydrążony miąższ i dodać go do miski z miąższem pomidorów.

4) Rozgrzać piekarnik do 180°C. Rozgrzać oliwę z oliwek na patelni teflonowej. Wrzucić czosnek oraz posiekane warzywa i smażyć, mieszając, aż nieco zmiękną. Dodać szpinak i smażyć na średnim ogniu około minuty, aż się skurczy. Zdjąć z ognia, wrzucić bazylię, ryż i mięso. Wbić jajko, doprawić solą i pieprzem do smaku i dobrze wymieszać.

5) Nadziać farszem papryki, wydrążone pomidory i cukinie. Ułożyć papryki i cukinie w jednej warstwie na jednej lub dwóch blachach albo w naczyniach żaroodpornych. Warzywa nie powinny znajdować się zbyt blisko siebie. Przykryć folią aluminiową lub pokrywkami i piec 15 minut. Dołożyć pomidory i smażyć kolejne 15 minut, aż warzywa będą prawie miękkie.

6) Odkryć warzywa i piec je jeszcze 15–20 minut, aż zmiękną i przyrumienią się lekko. Podawać na zimno lub na gorąco, posypane siekaną bazylią.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 324 kcal, 21 g białka, 15 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 27 g węglowodanów (w tym 18 g cukrów), 7 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*