

Faszerowane cukinie

Ostatni moment na cukinię w tym sezonie. W tym przepisie okrągłe cukinie faszerowane warzywami z mięsem. Zapiekane w piekarniku.

Przygotowanie cukinii

Cukinie myjemy, odkrawamy „czapkę”. Narzędziem do drążenia lub łyżką wydrążamy miąższ cukinii (można go połączyć z farszem lub odłożyć i zużyć np. na placki jak ziemniaczane). Całą operację wykonujemy ostrożnie aby nie naruszyć skóry. Narzędziem do drążenia lub nożem można nadać cukinii bużkę:)

Farsz

Wszystkie składniki trafią do naczynia żaroodpornego. Marchew, cebulę, ziemniaki obieramy ze skóry, jarmuż i koperek siekamy drobno, ostatecznie jarmuż także można porwać, kapustę szatkujemy, ziemniaki i marchew kroimy w dość duże plastry, cebulę kroimy w drobną kostkę. Mięso kroimy w kostkę. Całość wrzucamy do naczynia żaroodpornego, można też użyć rękawa do pieczenia, dodajemy sól, pieprz, olej i dokładnie mieszamy.

Pieczenie: w piekarniku pod przykryciem, 180st. C przez 1 godzinę

Faszerowanie i pieczenie cukinii

Do każdej cukinii dodajemy łyżeczkę oliwy. Nakładamy farsz, może być gorący prosto z piekarnika, przykrywamy czapeczką, pieczemy przez 25-30 minut w temperaturze 190 st. C. Po upieczeniu, pozostały farsz można użyć do dekoracji, jak na zdjęciu. Konsumujemy na gorąco. Cukinia też w całości nadaje się do jedzenia, oprócz trzonka czapeczki.

Smacznego!

Składniki na 4 cukinie:

- 4 okrągłe dość duże cukinie
- 2 duże garści jarmużu
- pół główki małej kapusty
- 2 małe cebule
- 3 marchewki
- 3 średnie ziemniaki
- 400g mięsa (u mnie mieszane wołowina z indykiem)
- pęczek koperku
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 4 łyżeczki oliwy z oliwek