



Tekst i zdjęcie: **rafik80** - Srebrny Szef Kuchni (2006)

Cukinia faszerowana ryżem

Troche zdrowia

Składniki:

- cukinia, 20 dag
- ryż , 15 g
- olej, 2 dag
- cebula, 5 dag
- posiekana pietruszka, 5 g

Sposób przygotowania:

Cukinię wymyć i wydrążyć. Przygotować zasmażkę, dodać ryż opłukany zimną wodą oraz pokrojony w kostki wydrążony miąższ, dodać sól, pieprz i paprykę — podsmażyć. Tak przygotowanym farszem nadziać cukinię, po czym ułożyć ją w formie, dodać trochę wody i piec w piekarniku. Pod koniec pieczenia poleć sosem śmietanowym, pomidorowym, chrzanowym itp.

