

Co na obiad: cukinie faszerowane mięsem wg Piotra Ogińskiego



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Na farsz:

mięso mielone indycze	400 gramów
Przyprawa do dań kuchni meksykańskiej	1 łyżeczka
kmin rzymski	1 łyżeczka
papryka	2 sztuki
sos pomidorowy	100 mililitrów
cukinia	3-4 sztuki
oliwa	do smażenia
sól	do smaku

Na sos:

oliwa	1-2 łyżki
czosnek	2 ząbki
cebula	1 sztuka
marchew	1 sztuka
pomidor	1 sztuka
passata pomidorowa	100 mililitrów
woda	150 mililitrów
sól	do smaku
Pieprz czarny- MŁYNEK	do smaku
oregano	1 łyżeczka

masło	50 gramów
świeże listki bazylii	8 sztuk
Na salsę:	
natka kolendry	5 gramów
świeże listki bazylii	8-10 sztuk
zielona cebulka	1 sztuka
oliwa	1-2 łyżki
cebula czerwona	1 sztuka
chili	1 sztuka
sok z cytryny	z 1/4
sól morska Prymat	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do nagrzanego rondelka wlewamy oliwę, dodajemy czosnek oraz cebulę i podsmażamy ok 2 minuty. Po tym czasie dodajemy pokrojoną marchew, passatę, wodę, sól pieprz oraz oregano i gotujemy ok. 30 minut. W tym czasie do miski przekładamy indyka oraz paprykę, doprawiamy przyprawą do dań kuchni meksykańskiej, kminem oraz solą i dokładnie mieszamy.

Cukinie przekrajmy na pół, wydrążamy środki które drobno kroimy. Wydrążone cukinie posypujemy solą i zostawiamy na ok. 5 minut, żeby cukinia puściła wodę. W międzyczasie środki cukinii smażymy na rozgrzanej oliwie, wraz z mięsem przez ok. 15 minut.

Cukinie osuszamy, a kiedy mięso oraz sos są gotowe, wtedy połowę sosu przekładamy do mięsa, a do sosu dodajemy świeżą bazylię oraz wbijamy masło, by zagęścić sos. Gotowy sos przekładamy do dużego naczynia żaroodpornego i układamy cukinię, które nadziewamy farszem i pieczemy przez 20 minut w temperaturze 200°C.

Kiedy cukinie się pieką w misce łączmy świeże zioła, dodajemy czerwoną cebulę, cebulę dymkę, chili, sok z cytryny, oliwę oraz sól i dokładnie mieszamy.

Na upieczone cukinie układamy gotową salsę, skrapiamy kwaśną śmietaną i podajemy. Smacznego!

Jeśli lubicie faszerowane warzywa, koniecznie wypróbujcie [przepis na nadziewane mięsem i kaszą papryki](#).