

## Cukinia faszerowana kaszą jaglaną



### KOPER



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>cukinia</b>	2 sztuki
<b>kasza jaglana</b>	1/2 szklanki
<b>woda</b>	1 szklanka
<b>cebula</b>	1 sztuka
<b>pomidor</b>	1 sztuka
<b>oliwa</b>	
<b>sól, pieprz</b>	
<b>mozzarella</b>	50 g
<b>seler naciowy</b>	4 (młody)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Wypłukaną kaszę jaglaną wrzucamy do garnka z gotującą się osoloną wodą. Gotujemy na małym ogniu do momentu aż kasza wchłonie całą wodę.
- KROK 2 W międzyczasie na patelni z odrobiną oliwy podsmażamy cebulę pokrojoną w drobną kostkę. Jak cebula się zeszkli dodajemy drobno posiekane gałązki selera (razem z listkami), smażymy 2 minuty i dorzucamy obranego, pokrojonego z kostkę pomidora. Mieszymy, doprawiamy odrobiną soli i pieprzu i zostawiamy do ostygnięcia.
- KROK 3 Kaszę jaglaną mieszamy z warzywami z patelni, dodajemy drobno pokrojony (lub tarty) ser, całość mieszamy i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- KROK 4 Cukinie po umyciu obieramy w paski. Przekrajamy w poprzek na pół i łyżką wyciągamy pestki i gąbczasty miąższ.

- KROK 5 Tak wydrążone cukinie faszerujemy kaszą z warzywami. Układamy w blaszce posmarowanej odrobiną oliwy, skrapiamy z wierzchu oliwą i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy przez pół godziny.
- KROK 6 Przed podaniem kroimy na plastry.