

cukinia faszerowana ryżem w sosie pomidorowym

AGATA1722



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

cukinia	200 g
ryż	15 g
olej	20 g
cebula	50 g
natka pietruszki	5 g
sól	
pieprz	
papryka mielona	
sos	
Wywar:	30 g
pomidory	30 g
cebula	12 g
tłuszcz	5 g
mąka	5 g
śmietana	30 g
sól	
cukier	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Umyć cukinię i
wydrążyć..
przygotować
zasmażkę,
dodać ryż
opłukany zimną
wodą oraz
pokrojony w
kostki
wydrążony
mięsz, dodać
przyprawy,
podsmażyc.
Tak
przygotowanym
farszem
nadać
cukinię, po
czym ułożyć ją
w formie,
dodać trochę
wody i piec w
piekarniku. Pod
koniec
pieczenia polać
sosem
pomidorowym:
cebulę drobno
pokroić i uduć
na tłuszczu,
pomidory
pokroić na
cząstki, dodać
do cebuli i
duć pod
przykryciem.
Pomidory
przetrzeć przez
sito lub
zmiksować.
Zimny wywar
roz mieszać z
mąką, dodać do
pomidorów i
zagotować.
dodać śmietanę
i przyprawy.