

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, podsmażyć. Tak przygotowanym farszem nadziać cukinię, po czym ułożyć ją w formie, dodać trochę wody i piec w piekarniku. Pod koniec pieczenia połączyć sosem pomidorowym: cebulę drobno pokroić i udusić na tłuszczu, pomidory pokroić na części, dodać do cebuli i dusić pod przykryciem. Pomidory przetrzeć przez sito lub zmiksować. Zimny wywar rozmieszać z mąką, dodać do pomidorów i zagotować. dodać śmietanę i przyprawy.