

## Mini cukinie z brązowym i dzikim ryżem w indyjskim stylu



### ANEMON



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| <b>miniature cukinie</b>                  | 7 sztuk      |
| <b>papryka czerwona</b>                   | 2 sztuki     |
| <b>rodzynki</b>                           | 1/2 szklanki |
| <b>por (biała i jasnozielona część)</b>   | 150 gram     |
| <b>czosnek</b>                            | 2 ząbki      |
| <b>masło klarowane</b>                    | 2 łyżki      |
| <b>papryczka chilli</b>                   | 1/2 sztuki   |
| <b>pokruszone pistacje</b>                | 3 łyżki      |
| <b>przyprawy</b>                          |              |
| <b>Kmin rzymski mielony Prymat</b>        | 1/4 łyżeczki |
| <b>kolendra</b>                           | 1/4 łyżeczki |
| <b>kardamon</b>                           | 1 szczypta   |
| <b>Goździki całe Prymat</b>               | 3 sztuki     |
| <b>cynamon</b>                            | 1 szczypta   |
| <b>Pieprz czarny grubo mielony Prymat</b> | 1/4 łyżeczki |
| <b>Liść laurowy suszony Prymat</b>        | 1 sztuka     |
| <b>natka pietruszki</b>                   | 2 łyżki      |
| <b>Mieszanka:</b>                         | 1/2 szklanki |
| <b>ryż brązowy</b>                        | 1/2 szklanki |
| <b>ryż dziki</b>                          | 1/2 szklanki |

# SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

## Kroki postępowania

- KROK 1      Cukinie umyj, odetnij około 1 cm od góry gruby plaster i zachowaj. Wydrąż środki, a miąższ odłóż, bo nie będzie potrzebny, możesz wykorzystać go do innej potrawy. Starannie wypłukany ryż ugotuj na sypko w lekko osolonej wodzie.
- KROK 2      Papryki umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w drobną kostkę. Rodzynki przelej wrzątkiem i odsącz na sitku.
- KROK 3      Przyprawy dokładnie rozdrobnij w moździerzu. Na patelni rozgrzej masło, dodaj przyprawy i cały czas mieszając przesmaż je przez chwilę. Dodaj drobno pokrojonego pora, przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż na średnim ogniu około 3-4 minut.
- KROK 4      Dodaj pokrojoną paprykę i papryczkę chilli, mieszając smaż, aż papryka lekko zmięknie. Następnie dodaj rodzynki, ryż, pokruszone pistacje i posiekaną natkę pietruszki. Dopraw do smaku solą i dokładnie wymieszaj.
- KROK 5      Farszem napełnij wydrążone mini cukinie i nakryj wcześniej ściętymi „czapeczkami”. Ustaw w wysmarowanym oliwą naczyniu do zapiekania, spryskaj oliwą i wstaw do nagrzanego do 180°C piekarnika i piecz 30 minut. Następnie zwiększ temperaturę do 250°C, włącz funkcję grill i zapiekaj 3-5 minut.
- KROK 6      Miniaturowe cukinie z farszem z brązowego i dzikiego ryżu oraz papryki. Dzięki mieszance różnych przypraw nabierają lekko indyjskiego charakteru.