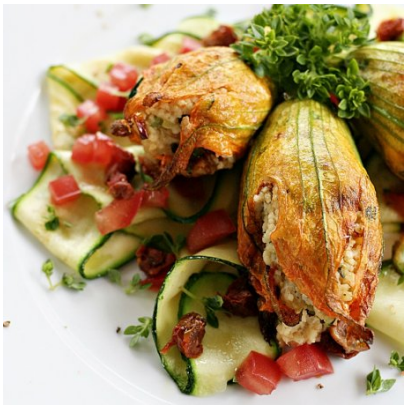
Pieczone kwiaty cukinii nadziewane kaszą kuskus i suszonymi pomidorami



KUCHNIA MARTY

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki na farsz	
kuskus	125 g
wywar warzywny	170 ml
pomidory suszone Smak	5-6 szt
bazylia świeża	2 łyżki listków
szalotka	1-2 szt
ząbki czosnku	2-3 szt
cukinia	1/2 szt
serek kremowy	150 g (serek fromage)
masło	1 łyżka
sól	
Pieprz czarny mielony Prymat	
kwiaty cukinii	8 szt
Dodatkowo	
cukinia	1 1/2 szt
pomidory suszone Smak	2 szt
pomidor	1 szt
bazylia świeża	2-3 łyżki listków
oliwa z suszonych pomidorów	1 łyżka
sól	

Pieprz czarny mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotowanie farszu:
Kuskus zalewamy gorącym wywarem z warzyw, przykrywamy i odstawiamy na 15 minut. Szalotkę, cukinię i suszone pomidory kroimy w drobną kostkę. Na maśle podsmażamy szalotkę. Jak cebula się zeszkli dodajemy cukinię i smażymy kilka minut.

Do kuskusu dodajemy listki bazylii, podsmażoną cebulkę i cukinię oraz suszone pomidory. Dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i serek fromage. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Mieszamy, aż wszystkie składniki farszu dobrze się połączą.

Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180 stopni. Kwiaty cukinii delikatnie oczyszczamy, usuwamy pręciki ze środka (należy uważać by nie uszkodzić płatków, są bardzo delikatne). Kwiatów nie wolno myć! Kwiaty cukinii napełniamy przygotowanym nadzieniem i po wierzchu delikatnie smakujemy oliwą. Przekładamy do naczynia żaroodpornego i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni na ok. 15-20 minut.

Cukinię kroimy wzdłuż w cienkie plastry i podsmażany na oliwie z suszonych pomidorów. Delikatnie solimy. Pomidory suszone i świeże kroimy w kostkę. Na talerzach układamy plastry cukinii, posypujemy pomidorami i listkami bazylii. Na sałatce układamy upieczone kwiaty cukinii.