

Cukinie zapiekane z komosą i pieczarkami



OLA1984



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

quinoa	1/2 szklanki
cukinia	3 sztuki
pierś z kurczaka	1 sztuka
pieczarki	200 gramów
cebula	1 sztuka
parmezan starty	4 łyżki
sos sojowy	1 łyżka
olej	2 łyżki
sól do smaku	
Pieprz czarny mielony Prymat	1/2 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cukinie przeciąć na pół. Za pomocą łyżeczki wydrążyć gniazda nasienne. Komosę ugotować w 300 ml osolonej wody. Na patelni rozgrzać olej. Dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Smażyć do zrumienienia. Dodać pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka, doprawić sosem sojowym, pieprzem, papryką oraz (opcjonalnie) solą. Przesmażoną pierś z cebulą przełożyć do komosy. Na patelni podsmażyć pokrojone w kostkę pieczarki. Dodać do reszty składników. Cukinie nadziewać farszem i posypać parmezanem. Zapiekać w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 30 minut. Podawać od razu po przygotowaniu.