

## Faszerowane cukinie



### Składniki:

- 2 średnie cukinie
  - 1 cebula
  - 1 szklanka kaszy jaglanej
  - ½ czerwonej papryki, ½ żółtej papryki
  - 2 pomidory
  - 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
  - 2 ząbki czosnku
  - 1 łyżeczka sosu sojowego
  - sól, pieprz, oregano, ser
1. Kaszę wypłucz pod bieżącą wodą, następnie zalej ok. 2 szklankami wody, posól i gotuj, aż wchłonie całą wodę (ok. 15 minut).
  2. Cebulę, czosnek, papryki i pomidora pokrój w kostkę. Podsmaż na rozgrzanej patelni na niewielkiej ilości oleju cebulę i czosnek. Kiedy się zeszkli, dodaj paprykę i pomidory. Całość podsmaż, podlewając odrobiną wody.
  3. Kiedy woda odparuje a warzywa zmiękną, dodaj koncentrat pomidorowy. Następnie połącz je z kaszą i dopraw do smaku.
  4. Umyj cukinie, odetnij końcówki, przetnij wzdłuż i wydrąż łyżką. Każdą połówkę nadziewaj farszem, ułóż je w formie do pieczenia. Na wierzchu można położyć plastry ulubionego sera. Przykryj cukinie folią i piecz ok. 30 minut w 180 stopniach, aż cukinie zmiękną.