

Cukinie z mielonym mięsem

Cukinie posiadają niezbyt grubą skórkę, pod którą kryje się soczysty miąższ bogaty w witaminy i składniki mineralne. Mogą stanowić podstawę wielu potraw i nadają się na przetwory. Doskonale smakują w połączeniu z mięsem.

Warto też wiedzieć, że warzywa te nie zawierają azotynów, azotanów i metali ciężkich. Szkodliwe dla zdrowia związki, pochodzące ze skażonego środowiska, nie odkładają się w ich owocach, lecz rośliny gromadzą je w niejadalnych liściach. Cukinia zawiera dużo β -karotenu i kwasu foliowego, trochę innych witamin i sporo soli mineralnych. Jest niskokaloryczna, 100 g dostarcza zaledwie 15 kcal. Najsmaczniejsza jest wtedy, gdy ma długość 15-25 cm, a na końcu tkwi okwiat i nie jest jeszcze wykształcona komora nasienna. Można ją jeść nawet na surowo.

Cukinia z nadzieniem mięsnym

Składniki: 4 małe cukinie, 40 dag mielonego mięsa wieprzowego, 2 łyżki posiekanej cebuli, łyżka posiekanego koperku, jajko, łyżka tartej bułki, ½ łyżeczki imbiru, łyżeczka curry, sól, pieprz, ½ szklanki rosółu lub bulionu z kostki, masło do smarowania naczynia żaroodpornego

- Umytą cukinię przekrawamy wzdłuż na pół, usuwamy pestki i drążymy. Wydrążony miąższ drobno siekamy.
- Mielone mięso mieszamy z cebulą, koperkiem, jajkiem, tartą bułką i miąższem cukinii. Dodajemy przyprawy, dokładnie mieszamy. Przygotowaną masą napętniamy połówki cukinii.
- Naczynie żaroodporne smarujemy masłem, układamy nafaszerowane połówki warzyw, wstawiamy do średnio nagrzanego piekarnika i zapiekamy przez około 30 minut. Po upływie pierwszych 15 minut do naczynia wlewamy rosół i dalej pieczemy przez kolejne 15 minut.



Podajemy jako gorącą przekąskę z pieczywem pełnoziarnistym na kolację lub jako dodatek do obiadu.

Cukinia z wieprzowiną i ryżem

Składniki: średniej wielkości cukinia, sok z ½ cytryny, 30 dag mielonej wieprzowiny, 10 dag ryżu, szklanka rosółu lub bulionu z kostki, 2 cebule, jajko, 2 ząbki czosnku, łyżka świeżych ziół (tymianek, oregano, cząber) lub ziół prowansalskich, ½ pęczka natki pietruszki, łyżka oliwy z oliwek, tłuszcz do smarowania formy, 10-15 dag startego żółtego sera, sól, pieprz

- Cukinię myjemy, przekrawamy wzdłuż, usuwamy miękki miąższ z pestkami, wydrążamy też niewielką część twardego miąższu, skrapiamy sokiem z cytryny i oprószyliśmy solą oraz pieprzem.
- Obraną cebulę i ząbki czosnku drobno siekamy. W rondlu rozgrzewamy oliwę z oliwek, wrzucamy część cebuli i czosnku, wsypujemy ryż, mieszając przez chwilę obsmażamy. Dodajemy rosół, gotujemy tak długo, aż ryż całkowicie wchłonie płyn, przykrywamy i odstawiamy do przestudzenia.

- Do mielonego mięsa dodajemy jajko, ugotowany i lekko przestudzony ryż, pozostałą ilość czosnku i cebuli, zioła oraz posiekaną natkę pietruszki. Dokładnie mieszamy, przyprawiamy solą oraz pieprzem.
- Farszem napętniamy połówki cukinii, posypujemy z wierzchu tartym serem, przekładamy do żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem.
- Naczynie przykrywamy pokrywą lub folią aluminiową, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C, zapiekamy przez 20 minut, po tym czasie odkrywamy i pieczemy jeszcze około 30-40 minut (czas pieczenia zależy od wielkości cukinii).

Podajemy jako gorącą przekąskę na kolację albo jako danie obiadowe.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*