



przepisy.pl

## Kabak Dolmasi - faszerowana cukinia



 45 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- cukinia - 2 sztuki
- Oregano z Turcji Knorr** - 1 łyżka
- mięso wołowe mielone - 200 gramów
- ryż - 4 łyżki
- świeża mięta - 0.5 pęczków
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżka
- pomidor - 2 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- sól do smaku - 1 szczypta
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 1 szczypta
- pomidory pelati - 400 gramów
- bulion mięsny - 0.5 szklanek
- Liść laurowy z Turcji Knorr** - 3 sztuki
- ząbek czosnku - 2 sztuki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Cukinie umyj i osusz, następnie przekrój w poprzek na połówki. Miąższ wydrąż z każdej z nich małą łyżeczką. Ryż przepłucz w zimnej wodzie.
2. Pomidory oraz cebulę pokrój w drobną kostkę, mięte drobno posiekaj. W misce połącz mięso, odsączony ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy oraz cebulę. Dodaj oregano Knorr, mięte, sól, pieprz i wyrób jednolitą masę.
3. Mięsną masą nafaszeruj kawałki cukinii i ułóż je w niedużym garnku.
4. Pomidory pelatti połącz z bulionem, dodaj rozgniecione ząbki czosnku oraz liście laurowe Knorr.
5. Pomidorowy sos wlej do garnka z cukiniami i zagotuj. Zmniejsz ogień, przykryj garnek i duś cukinie ok. 25 minut, do momentu, gdy ryż będzie już miękki. Gotowe cukinie podawaj z pomidorowym sosem z duszenia, udekorowane listkami świeżej mięty.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)