

Töltött cukkini csőre töltve

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 2 személyre:

200 g darált hús
100 g reszelt sajt
100 ml paradicsom szósz
70 g főtt rizs
2 db nagyobb cukkini
1 db tojás
só
bors
petrezselyem

1. A megmosott cukkininek vágd le a végeit, majd vágd 3 felé. Ezután egy kis kés segítségével vágd ki minden egyes zöldségdarab közepét oly módon, hogy alagutat formázzon. A cukkini kivájt belseje a töltelék részét fogja képezni.
2. A kivájt cukkini belsejüket aprítsd egészen finomra.
3. A darálthúst tedd egy mélyebb tálba, add hozzá a főtt rizst, a tojást és az apróra vágott cukkinibelsejüket.
4. Fűszerezd ízlés szerint sóval, borssal és friss petrezselyemmel, majd keverd össze alaposan az egészet.
5. Töltsd meg a cukkini alagutakat és a maradék töltelékből formálj gombócokat.
6. A töltött cukkiniket és a gombócokat helyezd egy hőálló tálba, majd kanalazd a paradicsomszószt a cukkinik és gombócok közé. Nem szükséges túl sok a paradicsomszószból ugyanis a cukkini levét fog engedni a sütés alatt, ezért lesz elegendő szósz ahhoz, hogy a gombócok átsüljenek.
7. Ezután hints meg reszelt sajttal a csövek és töltelékek tetejét.
8. Süsd 180 °C fokra előmelegített sütőben, 20 percig.