

Rizzsel töltött cukkini



2 adag



40 perc



391 kcal

HOZZÁVALÓK

150 g rizs,
2 cukkini,
1/2 hagyma,
1 fokhagymagerezd,
1 kalifornia paprika,
olivaolaj,
kurkuma, só, bors,
piros paprika,
50 ml víz vagy zöldséglé

ELKÉSZÍTÉS

Főzd meg a rizst a leírás szerint (gyors rizst használtam).

Közben mosd meg a cukkinit, vágd ketté hosszában és egy kanállal kapard ki a belsejét.

Aprítsd fel a hagymát, fokhagymát, a paprikát és a cukkini belsejét. Olivaolajon párold meg

Add hozzá a megfőtt rizst, ízesítsd a fűszerekkel és kurkumával, majd főzzük tovább 5 percig és adjuk hozzá a vizet (zöldséglevet).

Töltsd meg a cukkiniket a rizses töltetékkel és hőálló tálban süsd 200 fokon 20 percig.

Jó étvágyat hozzá!

