

Zucchini umpluti cu carne



Laura Sava

Zucchini umpluti cu carne si cascaval trebuie sa fie pe placul tuturor!!! I-am testat de mai multe ori, si cu dovlecei tineri, si au fost intotdeauna savurati la maxim, asa ca puteti avea incredere in marturia noastra! ☐

Alte idei gustoase pe aceasta tema gasiti aici: [Retete cu zucchini](#)

Ingrediente:

- 500 g carne macinata (porc + vita)
- o ceapa mare
- 2-3 catei de usturoi
- 6 zucchini sau dovlecei tinerei, subtirei
- 1 doza de rosii
- ulei de masline
- sare, piper negru

- frunze de busuioc
- ramurile tinere de oregano
- 200 g cascaval (Gouda)

Mod de preparare:

Tocati ceapa si usturoiul si puneti-le la calit in putin ulei de masline. Cand ceapa e transparenta, adaugati carnea macinata. Amestecati bine in timp ce se prajeste, ca sa nu ramana „bulgarasi” de carne compacti.

Cand carnea e rumena, adaugati rosiile, frunzele de busuioc si ramurilele de oregano sau oregano uscat (o lingurita); amestecati si lasati sa fiarba putin, pana se ingroasa sosul. Sarati si piperati dupa gust.

Intre timp, pregatiti zucchini, care se spala, li se taie coada si se taie in jumatate pe lungime.

Scoateti cu o lingurita miezul. Miezul se toaca si se pune la prajit, intr-o tigaie cu o lingurita de ulei de masline, pana devine auriu. Sarati si piperati dupa gust.

Adaugati sosul de carne cu rosii si amestecati. Mai lasati 1-2 minute pe foc.

Pregatiti o tava de copt si tapetati-o cu hartie de copt. Incalziti cuptorul la 170° C (foc moderat).

Umpleti jumatatile de zucchini cu compozitia de carne si presarati cascavalul ras deasupra.

Dati la cuptor timp de 20-30 minute. Sunt gustosi atat calzi cat si reci!



Aici sunt pozele vechi, unde am folosit dovlecei, pentru ca nu am gasit pe-atunci, in niciun magazin, zucchini.
Au iesit tare buni si cu dovlecei, deci ii puteti incerca si asa ☐



Laura
Sava



Laura
Sava





Va uram: Pofta buna!!!



Laura Sava



Reteta preluata de la **Afrodite**