

Dynia makaronowa nadziewana wołowiną

Czas ogółem **70 min** 15 min Czas przygotowania **55 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.349 kJ / 561 kcal

Tłuszcz: **24,4 g** Białko: **51,9 g**
Węglowodany: **32 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1	dynia makaronowa (ok. 1 kg)
2 łyżki	oliwy z oliwek
3 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
0,5 łyżeczki	czarnego pieprzu
1	cebula
2	zębki czosnku
250 g	mielonej wołowiny
150 g	cukinii, pokrojonej w drobną kostkę
200 g	pomidorów z puszki
1 łyżeczka	przecieru pomidorowego
0,5 łyżeczki	suszonego oregano
0,5 łyżeczki	wędzonej papryki
125 g	mozzarelli
2 łyżki	posiekanej natki pietruszki lub porwanych liści bazylii

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 dynia makaronowa (ok. 1 kg) - **1 łyżka** oliwy z oliwek - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,25 łyżeczki** czarnego pieprzu
Rozgrzej piekarnik do 200°C. Dynię przekrój wzdłuż na pół i usuń pestki. Posmaruj oliwą z oliwek i Sosem sojowym Kikkoman, a następnie dopraw pieprzem. Ułóż połówki dyni przecięciem do dołu na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 35-40 minut, aż miąższ zmięknie. Pozostaw do lekkiego ostygnięcia, a następnie delikatnie zeskrob miąższ widelcem, tworząc nitki przypominające spaghetti.

Krok 2

1 łyżka oliwy z oliwek - **1** cebula - **2** zębki czosnku - **250 g** mielonej wołowiny - **150 g** cukinii, pokrojonej w drobną kostkę
Kiedy dynia będzie się piekła, przygotuj farsz. Rozgrzej oliwę na patelni, dodaj cebulę i smaż przez około 2 minuty, aż cebula zmięknie. Dodaj czosnek i smaż przez kolejne 30 sekund. Dodaj mieloną wołowinę i smaż, rozdrabniając mięso, aż się zrumieni (około 5-6 minut). Dodaj drobno pokrojoną cukinię i smaż przez 3-4 minuty, aż lekko zmięknie i odda nadmiar wilgoci.

Krok 3

200 g pomidorów z puszki - **1 łyżeczka** przecieru pomidorowego - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki** suszonego oregano - **0,5 łyżeczki** wędzonej papryki - **0,25 łyżeczki** czarnego pieprzu
Dodaj pomidory z puszki, przecier pomidorowy, Sos sojowy Kikkoman, oregano, wędzoną paprykę i

pieprz. Dobrze wymieszaj. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, od czasu do czasu mieszając.

Krok 4

125 g mozzarelli - **2 łyżki** posiekanej natki pietruszki lub porwanych liści bazylii

Nałóż farsz przygotowany w krokach 2 i 3 do połówki dyni z kroku 1 (lub przełóż całość do naczynia żaroodpornego) i delikatnie wymieszaj z nitkami dyni. Posyp mozzarellą, a następnie ponownie wstaw do piekarnika na 10-15 minut, aż ser się roztopi i lekko zrumieni. Przed podaniem posyp świeżą natką pietruszki lub bazylią.