

Pieczona cukinia z farszem krewetkowym i panierką panko

Czas ogółem **45 min** 10 min Czas przygotowania **35 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.651 kJ / 393 kcal

Tłuszcz: **24,8 g** Białko: **19,8 g**

Węglowodany: **19,7 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

4	cukinie
0,5 pęczek	pietruszki
100 g	pomidorków koktajlowych
1	cebula
2 łyżki	oliwy z oliwek
200 g	gotowych krewetek
2 łyżeczki	mąki
200 g	śmietanki (lub mleka owsianego)
3,5 łyżki	<u>Sos do ryżu - słodki</u> <u>Kikkoman</u> świeżo zmielony pieprz papryka słodka mielona
40 g	<u>Kikkoman Panko -</u> <u>Chrupiąca panierka w</u> <u>japońskim stylu</u>
40 g	startego parmezanu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Cukinie umyj i obetnij końcówki. Pokrój wzdłuż i usuń część miąższu, aż osiągną grubość ok. 0,5 cm. Miąższ pokrój w kostkę. Pietruszkę umyj i osusz. Oderwij listki i grubo posiekaj. Pomidorki koktajlowe umyj i pokrój na ćwiartki.

Krok 2

Cebulę obierz i pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę. Dodaj cebulę, krewetki, pomidorki oraz pokrojony w kostkę miąższ cukinii. Usmaż. Posyp mąką i lekko podsmaż. Dodaj śmietanę i sos do ryżu (lub sos sojowy i cukier). Zagotuj i lekko zmniejsz ogień. Dodaj połowę pietruszki i dopraw do smaku pieprzem i słodką papryką.

Krok 3

Rozgrzej piekarnik do 200 (180 z termoobiegiem). Łyżką przełóż mieszankę z patelni na połówki cukinii. Cukinie umieść na blasze do pieczenia. Wymieszaj bułkę tartą panko, parmezan i trochę słodkiej papryki. Posyp cukinie i piecz w nagrzanym piekarniku ok. 20-25 minut.

Krok 4

Posyp faszerowane cukinie resztą pietruszki i podawaj.