

## Cukinia z mięsnym farszem i parmezanem

data aktualizacji: 2021.07.17 autor: Redakcja



Składniki:

Podstawowe składniki

2 szt. cukinia

300 g mielone mięso wołowe

20 g parmezan

1/3 szkl. natka pietruszki posiekana

1/3 szt. gałka muszkatołowa starta

1 łyżeczka sól

1/2 łyżeczki pieprz

Sos

40 g masło

40 g mąka

300 ml mleko

1 szt. cebula

1 szczypta sól

1 szczypta pieprz

1/2 szkl. Parmezan

## **Sposób przygotowania:**

Podziel cukinię na kawałki. Następnie, przy pomocy kieliszka, wydrąż środek każdego elementu. Części, które usuniesz zetrzyj na tarce i wyciśnij nadmiar wody.

W dużej misce połącz: mięso mielone, startą na tarce cukinię, parmezan, pietruszkę, sól, pieprz i gałkę muszkatułową. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.

W przygotowanej wcześniej cukinii umieść mięsną mieszankę. Ułóż kawałki cukinii w formie do pieczenia.

Następnie przygotuj sos. W tym celu połącz w garnku masło i cebulę. Po chwili dodaj mąkę i mleko. Nie zapomnij także o soli i pieprzu. Całą mieszankę zblenduj.

Przelej sos do formy. Posyp całość parmezanem i wstaw do piekarnika na 25 minut, temp. 180 stopni Celsjusza. Smacznego

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/39030-cukinia-z-miesnym-farszem-i-parmezanem>