



NIETUZINKOWE CUKINIE



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 cukinie
- × 100 g mixu ziaren (pęczak, bulgur, soczewica zielona)
- × 2 garści świeżych kurek
- × 1 nieduża cebula
- × 2 łyżki pestek słonecznika
- × 1/2 szklanki wyłuskanego groszku cukrowego
- × olej z pestek winogron, sól, świeżo mielony pieprz kolorowy, masło, szczypta ostrej papryki w proszku, 1 szczypta curry
- × 2-3 kwiaty nagietka

PRZYGOTOWANIE:

1. Mix ziaren gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu/niach.
2. Groszek cukrowy wrzucamy na osolony wrzątek, gotujemy przez 2-3 minuty i odcedzamy.
3. Kurki oczyścimy, myjemy i osuszamy. Kroimy je na wąskie paseczki, wrzucamy na rozgrzaną patelnię z 1 łyżką oleju z pestek winogron, solimy, doprawiamy papryką, a następnie smażymy przez około 3-4 minuty aż woda odparuje. Wówczas dodajemy 1 łyżeczkę masła i pozostawiamy na ogniu jeszcze przez 1-2 minuty. Przez cały czas smażenia kurki od czasu do czasu mieszamy, potrząsając patelnię.
4. Cebulę kroimy w kosteczkę i podsmażamy na odrobinie oleju.
5. Cukinie kroimy wzdłuż na pół i pozbawiamy miąższu. Wydrążone cukinie blanszujemy, osuszamy, a następnie grillujemy na rozgrzanej patelni grillowej do momentu, kiedy pojawią się brązowe paseczki. Wydrążony miąższ drobno siekamy i podsmażamy na rozgrzanej patelni z odrobiną masła.
6. Ziarna łączymy z podsmażonymi kurkami, cukinią, groszkiem, cebulą, pestkami słonecznika oraz doprawiamy szczyptą curry i świeżo mielonym kolorowym pieprzem. Tak przygotowanym farszem napełniamy cukinie, które następnie grillujemy na tacce grillowej lub zapiekamy w piekarniku (grzanie góra-dół) w temperaturze 180 stopni przez około 10 minut. Gotowe cukinie posypujemy płatkami nagietków.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki wykorzystałam mix ziaren TRENDY LUNCH od Melivit.

