



Тыква, фаршированная курицей, рисом и овощами



Ингредиенты

◦ Замороженный шпинат	200 г
◦ Кинза	5 веточек
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Куриное бедро	300 г
◦ Бульон куриный	300 мл
◦ Томатная паста	2 ст. л.
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Паприка молотая	2 ч. л.
◦ Болгарский перец	1 шт.
◦ Перец чили молотый	1/4 ч. л.
◦ Сыр твердый тертый	4 ст. л.
◦ Соль морская и перец	1 щепотка
◦ Тыква целая (небольшая)	1 шт.
◦ Рис	150 г
◦ Зира	1 ч. л.

Способ приготовления:



90 мин



5 порции



103 ккал

1. Тыкву разрежьте вдоль пополам, удалите семена. Ложкой выньте мякоть и нарежьте ее кусочками.

2. Половинки тыквы натрите солью, перцем, сбрызните маслом и положите на противень срезом вверх.

3. Запекийте тыкву при 180°C до мягкости (около часа).

4. Лук, чеснок измельчите. Перец и куриное мясо нарежьте кубиками.

5. В большой сковороде разогрейте масло, обжарьте курицу до золотистого цвета. Переложите на тарелку.

6. В сковороде обжарьте лук и чеснок. Добавьте курицу, тыкву, шпинат (можно не размораживать), перец, рис, томатную пасту, специи, соль, перец, бульон.

7. Доведите до кипения и тушите на медленном огне до готовности риса.

8. Наполните половинки тыквы начинкой и запекийте 20 минут.

9. Перед подачей посыпьте зеленью и тертым сыром. Приятного аппетита!

Совет

Если тыква слишком жесткая и ее сложно разрезать, поместите ее в духовку, разогретую до 180 градусов, на 3,5 минуты.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>