

# Fyllda zucchinis



4-6



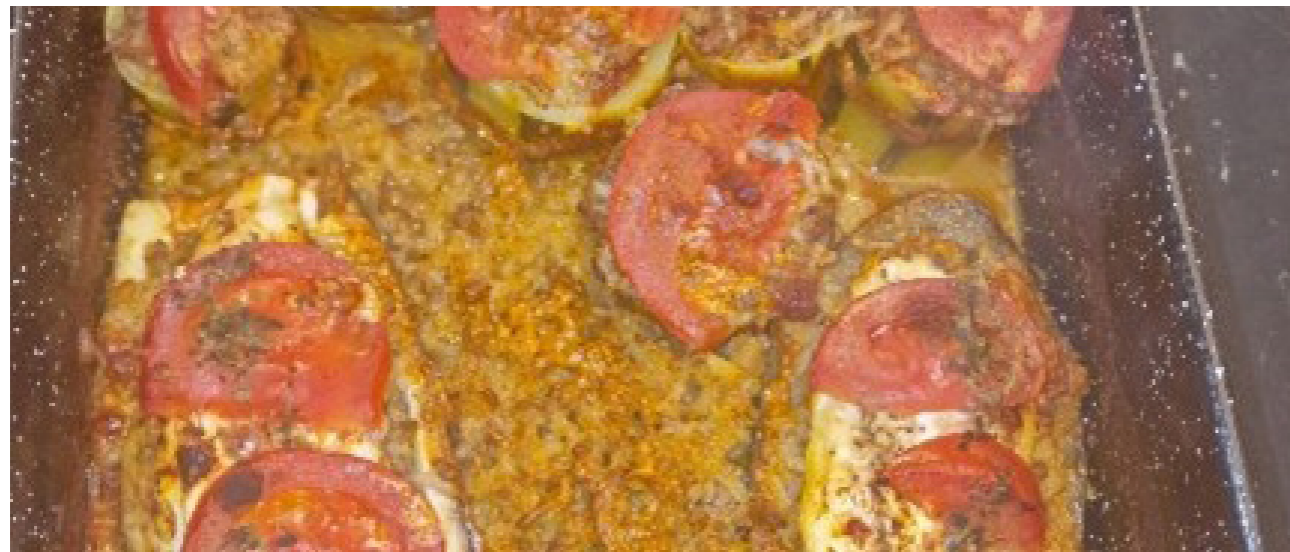
1 sat

## Potrebno je

- 500 g mljevenog mesa
- 150 g riže
- 1 glavica crnog luka
- 2 čehna bjelog luka
- 1 jaje
- 2 dl kivanog paradajza
- po potrebi tikvice
- po ukusu so
- suhi biljni začini
- biber
- po potrebi ulje
- 2 kašike brašna
- 1 puna kašičica crvene paprike

## Porjeklo recepta

Punjenje tikvice kao i ostalo punjeno povrće se na Balkanu naziva dolma i dostupno je tokom cijele godine. Mnogo vrsta povrća može biti punjeno, od paprike do luka. Oni su izvanredni, zasitni i zdravi.



## Gör så här

1. Na ulju ispržiti luk zatim dodati mljeveno meso i sve zajedno prodinstati. Dodati opranu rižu, jaje, sitno sjeckani bjeli luk, so, biber i suvi biljni začini po ukusu i pržiti 3 minute sve zajedno.
2. Tikvice oguliti, izvaditi im sredinu i puniti mljevenim mesom. Poslagati u tevsiju, naliti malo vode, dodati kuhani paradajz, i peći na 180 stepeni. 20 min. Kada je gotovo, napraviti zapršku.
3. Na ulju upržiti brašno i na kraju dodati crvenu papriku. Izmješati i sipati u tevsiju s tikvicama. 4. Dodati so, suhi biljni začini, malo bibera, sve po ukusu i još kratko prokrčkati. Može se sluziti i uz krompir. Prijatno!