Фаршированные кабачки



Что нужно:

- кабачки - 4 шт;
- рис - 1 стакан;
- морковь - 1 шт;
- зел. лук - 1 пучок;
- укроп - 1 пучок;
- томатная паста - 1 ст. л.;
- сыр пармезан (уже натёртый) - 100 г;
- перец - по вкусу.

Время приготовления: 50 мин.

Описание

Приготовление

1. Очищаем кабачки от кожуры и нарезаем их вдоль, вычищая семена таким образом, чтобы у нас получились "лодочки";
2. Смешиваем рис (предварительно сваренный в подсоленной воде), натёртую морковь, мелко порубленные зелёный лук и укроп, томатную пасту и перчим;
3. Заполняем наши лодочки начинкой и сверху посыпаем сыром;
4. Запекаем 20 минут при 200 градусах.