

# Dovlecel Umplut cu Legume și Carne | Dovlecel Umplut la Cuptor | Dovlecel la Cuptor



## Dovlecel Umplut cu Legume și Carne | Dovlecel Umplut la Cuptor | Dovlecel la Cuptor



**Dovlecel umplut cu legume și carne, gratinat la cuptor.** O rețetă de dovlecel la cuptor așa cum trebuie să fie. Dovlecelul este foarte versatil și de asemenea extrem de gustos.

- 2 dovlecei medii
- 1 roșie medie
- 1 ceapă
- 1 morcov
- 1 ardei roșu
- 150-200 g ciuperci
- 3 căței de usturoi
- 150-200 g carne tocată
- 2 ouă
- 30 g mozzarella
- 30 g cașcaval

- 100 g smântână grasă
- 1 linguriță boia de ardei
- sare și piper după gust
- ulei de măsline. sau fl. soarelui

1. Tăiați capetele dovleceilor și creați o bază pentru stabilitate. Tăiați-i în două pe lung și scobiți miezul cu o linguriță, lăsând un strat de aproximativ jumătate de centimetru. Tocați mărunț miezul extras.



2. Tocați mărunț ceapa, ardeiul, morcovul și roșia (fără semințe și zeamă). Zdrobiți usturoiul și tocați ciupercile.

3. Încălziți ulei într-o tigaie și căliți ceapa cu sare și piper. Adăugați usturoiul, ciupercile, morcovul, ardeiul și roșia. Lăsați pe foc timp de câteva minute până când legumele se înmoaie.

4. Într-o altă tigaie, prăjiți carnea tocată cu puțin ulei, sare, piper și boia de ardei dulce. După ce carnea este prăjită, adăugați amestecul de legume călite și amestecați bine.



5. Într-un bol, bateți ouăle și adăugați smântâna, mozzarella, cașcavalul ras, sare și piper. Turnați acest amestec peste carne și legume.

6. Umpleți dovleceii scobiți cu amestecul de carne și legume.



7. Preîncălziți cuptorul la 180 de grade Celsius. Așezați dovleceii umpluți într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și coaceți pentru 20-25 de minute, până când sunt gratinați frumos.

8. Lăsați dovleceii să se răcorească puțin înainte de a servi. Acești dovlecei umpluți sunt delicioși atât calzi, cât și reci, fiind perfecți pentru o masă sănătoasă și satisfăcătoare.

