

# Wykwintna przekąska z melona

Przepis dodany przez użytkownika meg47

## Nadziewane melony.

Czas przygotowania: 1 godzina

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: średnio trudne

### Potrzebne składniki:

- melon - 2 średnie szt.
- ryż lub kasza pęczak - 15 dag
- sól -
- suszone pomidory - 2 łyżka(i)
- seler naciowy - 2 łodygi
- natka pietruszki -
- mieszanka ziołowa -
- sok z cytryny -
- olej lub oliwa z oliwek - 2 łyżka(i)

### Etapy przyrządzenia:

1. Ryż lub kaszę ugotować na sypko w osolonej wodzie, odcedzić.
2. Dodać pokrojone pomidory i seler.
3. Rozgrzać olej, włożyć ryż (kaszę) z warzywami, podsmażyć, odstawić, przyprawić do smaku solą, sokiem z cytryny i ziołami.
4. Melony przekroić na pół, wyjąć gniazda nasienne, w ich miejsce włożyć przygotowane nadzienie.
5. Podgrzewać przez 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 160 stopni C.
6. Posypać natką pietruszki.