



Kasza kuskus pieczona w papryce

★★★★★ (8)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

350 kcal / 1 porcję (466 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 75.16 kcal 3.76%	Białko 2.64 g 5.28%	Węglowod. 11.83 g 4.38%	Tłuszcze 3.01 g 4.3%	Błonnik 1.16 g 4.64%	GDA 3.76 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Kasza kuskus - 100g (½ szklanki)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Szczypiorek pęczek - 40g (pęczek)
- Natka pietruszki pęczek - 9g (½ pęczka)
- Curry - 3g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Papryki umyj, przekrój na pół, oczyść z nasion. Połóż na blaszkę do pieczenia, skrop oliwą z oliwek, oprósz solą o obniżonej zawartości sodu i świeżo mielonym pieprzem. Piecz w temp. 190° około 15 minut.

KROK 2: Kaszę zalej wrzącym bulionem i postaw po przykryciu, aż wsiąknie płyn.

KROK 3: Pomidorki i zioła dokładnie optucz i wysusz. Pomidorki przekrój na ćwiartki, szczypiorek i natkę posiekaj. Dodaj do kaszy, dopraw curry i dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Upieczone papryki nadziej farszem z kaszy i włóż ponownie do piekarnika na około 5-10 minut.

Smacznego!

