



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Papryka faszerowana pomidorową kaszą jaglaną



Papryka faszerowana pomidorową kaszą jaglaną

★★★★★ (11)

40 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

231 kcal / 1 porcję (397 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 58.12 kcal 2.91%	Białko 1.94 g 3.88%	Węglowod. 10.17 g 3.77%	Tłuszcze 1.75 g 2.5%	Błonnik 1.50 g 6%	GDA 2.91%
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Papryka czerwona - 800g (4 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pomidory w puszcze - 400g (puszka)
- Pomidor suszony - 56g (8 sztuk)
- Kukurydza, konserwowa - 60g (4 łyżki stołowe)
- Cukinia - 100g
- Kasza jaglana sucha - 50g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Bazylia suszona - 2g (½ łyżeczki)
- Kurkuma - 2g
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzewaj piekarnik do 180 st. C.

KROK 2: Paprykę dokładnie umyj, odkrój górną część (zachowaj ją na później) i oczyść z pestek. Jej wnętrze posyp delikatnie solą i pieprzem.

KROK 3: Ugotuj (uprzednio podprażoną) kaszę jaglaną według wskazówek producenta zamieszczonych na opakowaniu produktu.

KROK 4: Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek drobno posiekaj. Podsmaż je na rozgrzanym oleju rzepakowym do momentu, aż cebula się zeszkli. Następnie dodaj krojone pomidory z puszki (lub świeże), pokrojone suszone pomidory, kukurydzę z puszki i pokrojoną cukinię. Duś do momentu, aż cukinia zmięknie. Na samym końcu dodaj ugotowaną kaszę jaglaną i dokładnie wymieszaj z masą pomidorową. Całość dopraw solą, pieprzem, bazylią, kurkumą i ziołami prowansalskimi do smaku.

KROK 5: Tak przygotowanym farszem nadej paprykę. Całość przykryj uprzednio odciętym ogonkiem, ułóż w naczyniu żaroodpornym i wstaw do rozgrzanego piekarnika. Piecz około 20-25 minut w temp. 180°C.

*Upieczoną paprykę udekoruj posiekaną natką pietruszki.

**Podawaj z ryżem, kaszą lub ziemniakami i dodatkiem surówki.

Smacznego!



