Faszerowana papryka z ryżem i mięsem. Gotowa w 30 minut

Faszerowana papryka to moje ulubione danie na kolację. Tym bardziej że do jej przygotowania potrzebuje produktów, które zawsze znajdują się na mojej liście zakupów. To tania i pyszna kolacja, wystarczająca nawet na kilka dni.

Faszerowana papryka z mięsem i ryżem

Przepis na faszerowaną paprykę jest moją autorską wariacją, która przyszła do mnie, gdy wróciłam głodna jak wilk z pracy. Nie miałam czasu na długie gotowanie, a składniki na nią już przytargałam w torbach z supermarketu. Sukces faszerowanej papryki z mięsem i ryżem tkwi w tym, że nie tracę czasu na gotowanie oddzielnie, tylko wszystkie składniki przygotowuję w tym samym czasie.

Składniki:
4 czerwone papryki
torebka ryżu 100g
paczka mięsa mielonego z łopatki
puszka pomidorów
cebula
czosnek
oregano
bazylia
sól
pieprz
olej
żółty ser (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Nastawiam piekarnik na 180 st. C. Paprykom odcinam „głowy”, wycinam głąb i smaruję dokładnie olejem z wierzchu. Wkładam do naczynia żaroodpornego i wsuwam do nagrzanego piekarnika.
2. Do malaksera wrzucam obraną i przekrojoną w pół cebulę i czosnek. Po posiekaniu dodaję pomidory z puszki.
3. W czajniku zagrzewam wodę, a potem przelewam ją do garnka. Solę i wrzucam torebkę ryżu. Gotuję pod przykryciem 8-10 minut.
4. Na rozgrzaną patelnię wylewam łyżkę oleju i wrzucam mięso mielone i podsmażam. Gdy zbrązowienie nieco, dorzucam zawartość malaksera, ryż i doprawiam na patelni przyprawami.
5. Wyciągam papryki z piekarnika, ale nie wyłączam go. Do lekko już przypieczonych papryk nakładam ostrożnie mięso z ryżem z patelni.
6. Nakładam lub ścieram odrobinę żółtego sera albo przykrywam papryki kapelusikami i wsuwam na kolejne 20 minut do piekarnika.

Czym jeszcze faszerować papryki?

Ryż i mięso mielone to nie jedyne nadzienie, którym można faszerować papryki. U mnie w domu to jednak najczęstsza kompozycja, ponieważ moje dzieci jedzą nieprzyzwoitą wręcz ilość ryżu, a ja mam słabość do spaghetti bolognese. Poniżej podpowiadam, czym jeszcze można nadziewać papryki:

Bakłażan i pomodory – w tej wersji robicie ratatouille, którym faszerujecie papryki. Pamiętajcie tylko, żeby dobrze odparować potrawkę. Danie w pełni wegetariańskie.

Wołowina i liście laurowe – widziałam kiedyś przepis Jamiego Olivera na gulasz wołowy z liśćmi laurowymi i papryką. W mojej wersji przygotowuję ciężki wołowy gulasz, którym faszeruję papryki i dobrze zapiekam pod grillem.

Kukurydza, fasola i Meksyk – to wersja imprezowa faszerowanej

papryki. Do mięsa mielonego dodaję jeszcze kukurydzę i fasolę z puszki. Nie zapomnijcie o przyprawie do burrito lub fajitas, to ona zapewnia meksykański twist.