

Faszerowana papryka z Kentucky

Papryka faszerowana to świetny pomysł na pyszny obiad. Można podać ją z ziemniakami albo bez żadnych dodatków.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 duże papryki, czerwone i/lub żółte
400 g pomidorów, pokrojonych w kostkę
1 duża cebula, posiekana
2 łyżki masła
350 g ugotowanego ryżu
125 g marynowanych pieczarek, w plasterkach
200 g wędzonej gotowanej szynki, posiekanej
1 łyżeczka cukru
ostry sos chili
90 g sera cheddar, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Odkroić z papryk czubki, usunąć gniazda nasienne. Wrzucić papryki do rondla z wrzątkiem, gotować 3 minuty. Wyjąć z wrzątku i włożyć pod strumień zimnej wody. Osuszyć na papierowym ręczniku.

2) Podsmażyć cebulę na maśle na patelni. Dodać ryż, pieczarki, szynkę, cukier, sos chili i pomidory. Wymieszać. Nałożyć luźno do papryk.

3) Ułożyć w naczyniu żaroodpornym.

4) Przykryć i piec 40 minut w temperaturze 180°C. Posypać serem i piec jeszcze 5 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 375 kcal, 15 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 56 mg cholesterolu, 904 mg sodu, 45 g węglowodanów, 7 g błonnika, 16 g białka