Papryka faszerowana kaszą jaglaną

Jeśli chcesz zwiększyć ilość warzyw w swojej diecie to jest idealny przepis. Tak przygotowana papryka zawiera mnóstwo witamin.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

95 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

60 g kaszy jaglanej, wypłukanej
1 i 1/2 szklanki wywaru warzywnego
4 czerwone papryki
90 g mrożonej kukurydzy, rozmrożonej
2 cebule, drobno posiekane
1/2 łodygi selera naciowego, posiekanej
50 g orzechów włoskich, posiekanych
50 g żółtego sera, startego
1 łyżka posiekanej świeżej mięty
2 łyżeczki skórki otartej z cytryny
1 i 1/2 łyżeczki posiekanego świeżego oregano

1 ząbek czosnku, posiekany
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
2 łyżki oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wywar do rondla, wsypać kaszę. Doprowadzić do wrzenia. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować około 30 minut, aż kasza wchłonie wywar i będzie miękka. Przełożyć do miski, ostudzić.

2) Przekroić papryki, usunąć nasiona. Obgotować papryki we wrzątku. Wyjąć i opłukać pod strumieniem zimnej wody. Odstawić.

3) Dodać do kaszy kukurydzę, cebulę, selera naciowego, orzechy, sól, zioła i przyprawy. Wymieszać. Napełnić papryki nadzieniem.

4) Ułożyć je w nasmarowanym naczyniu żaroodpornym. Skropić oliwą. Przykryć i piec 55 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 faszerowana papryka zawiera: 281 kcal, 13 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 684 mg sodu, 37 g węglowodanów, 6 g błonnika, 8 g białka

Źródło zdjęcia Shutterstock