Papryka faszerowana po grecku

Papryka jest doskonałym źródłem witaminy C, a także potasu, żelaza i magnezu. Faszerowana warzywami i mięsem kurczaka stanowi pyszny i zbilansowany posiłek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 papryki
1 łyżka oliwy z oliwek
1 duża cebula, posiekana
200 g makaronu orzo lub risoni
3 łyżki świeżego koperku, posiekanego
2 łyżki świeżej mięty, posiekanej
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny
300 g ugotowanego mięsa kurczaka
185 g sera feta, pokruszonego
250 g pokrojonych pomidorów z puszki
60 ml wywaru z kurczaka
1/2 łyżeczki suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE:

1) Odciąć cienki plasterek na czubku każdej papryki, żeby można było ustawić je stabilnie. Odciąć i zachować wierzchy z ogonkami. Oczyścić papryki z nasionek. Włożyć na 4 minuty do garnka z wrzątkiem. Osuszyć na papierowym ręczniku.

2) Rozgrzać oliwę na patelni. Wrzucić cebulę, smażyć 10 minut, często mieszając, aż lekko się przyrumieni.

3) Ugotować makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

4) Rozgrzać piekarnik do 190ºC. Wrzucić do dużej miski podsmażoną cebulę, makaron, koperek, miętę, skórkę z cytryny, pokrojone na kawałeczki mięso kurczaka i fetę, wymieszać.

5) Wymieszać pomidory z wywarem i oregano w kwadratowym naczyniu do pieczenia o boku 23 cm. Ustawić w nich papryki, napełnić nadzieniem i przykryć odciętymi wierzchami.

6) Przykryć naczynie folią aluminiową. Wstawić do piekarnika na 40 minut. Piec papryki, aż będą miękkie. Przed podaniem polać sosem z pieczenia.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 517 kcal, 33 g białka, 21 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 48 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 618 mg sodu, 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock