

Papryka nadziewana kiełbasą i ryżem

Smaczna papryka z ryżem, wieprzowiną, serem i marchewką to ponad połowa zalecanej dziennej porcji warzyw.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 duże papryki w dowolnym kolorze
300 g kiełbasy wieprzowej
1 łyżeczka suszonego oregano
150 g długoziarnistego ryżu, ugotowanego
1 średnia marchewka, obrana i starta
60 g sera cheddar, grubo startego
375 ml sosu pomidorowego do makaronu, podgrzanego, do podania (według uznania)

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Przekroić papryki

wzdłuż na pół, a po usunięciu nasion gotować 5 minut na parze, aby nieco zmiękły.

2) Zdjąć skórkę z kiełbasy. Rozdrobnić mięso i włożyć na dużą rozgrzaną patelnię o nieprzywierającym dnie. Dodać oregano. Smażyć kiełbasę 3 minuty, rozdzielając drewnianą łyżką, aż się przyrumieni. Zestawić z ognia. Dodać ryż, startą marchewkę i ser cheddar.

3) Włożyć połówki papryki do naczynia do zapiekania, napełnić nadzieniem. Przykryć folią aluminiową.

4) Piec je 25–30 minut, aż będą miękkie. Podawać z sosem pomidorowym, według uznania.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 480 kcal, 17 g białka, 25 g tłuszczów, 11 g tłuszczów nasyconych, 47 g węglowodanów, 3,5 g błonnika, 3 g soli