Papryka nadziewana kuskusem

Cieciorka i kuskus tworzą niskokaloryczne, a jednocześnie zawierające mnóstwo białka danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

6 dużych papryk
1 łyżka oleju
1 mała cukinia drobno posiekana
2 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
2 szklanki gotowanej kaszki kuskus
450 g cieciorki z puszki, odsączonej
1 dojrzały pomidor drobno posiekany
1 łyżeczka suszonego oregano
1/2 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
150 g pokruszonego sera feta

PRZYGOTOWANIE:

1) Odkroić wierzchy papryk. Usunąć przegrody i gniazda nasienne. Wrzucić paprykę i odkrojone wierzchy do lekko posolonego wrzątku. Gotować 5 minut pod przykryciem na maleńkim ogniu. Odlać.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C.

3) Rozgrzać olej na niezbyt mocnym ogniu w średnim rondlu. Wrzucić cukinię i czosnek, smażyć 2 minuty. Wlać sok z cytryny i wymieszać. Dusić minutę. Zdjąć rondel z ognia, dodać kuskus, cieciorkę, pomidory, oregano, ser, sól i pieprz. Wymieszać farsz i napełnić nim papryki. Ustawić je pionowo w płytkim naczyniu żaroodpornym. Przykryć odkrojonymi wierzchami.

4) Piec około 15 minut, żeby papryka się rozgrzała.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 207 kcal, 8 g białka, 36 g węglowodanów, 4 g tłuszczów, 1 g NNKT, 3 mg cholesterolu, 7 g błonnika, 307 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock