

Zapiekana papryka z serem i linguine

Faszerowane papryki, wypełnione cienkim makaronem w aromatycznym kremowym sosie, będą świetną przystawką lub lekkim wegetariańskim lunchem. Najlepiej podawać je z zestawem sałatek i dużą ilością ciepłego chleba.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 duże czerwone, pomarańczowe, zielone lub żółte papryki
45 g makaronu linguine
2 jajka, ubite
55 g dojrzałego sera cheddar, startego
1 i 1/4 łyżeczki mielonej gorczycy
3 łyżki półtłustego mleka
3 łyżki szczypiorku, posiekanego
1/4 łyżeczki suszonego majeranku lub oregano
2 pomidory bez skórki i pestek, pokrojone w kostkę

sól i pieprz
świeży szczypiorek, do przybrania

Z czym podawać
liście sałaty

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 180°C. Przekroić papryki wzdłuż na pół, ostrożnie przecinając ogonki. Usunąć gniazda nasienne. Gotować 6–8 minut lub do czasu, aż zmiękną. Osuszyć na papierowych ręcznikach.

2) Ugotować makaron tak, żeby był al dente, czyli lekko twardy, zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dokładnie odcedzić.

3) Zmieszać jajka z serem, gorczycą, mlekiem, szczypiorkiem i majerankiem lub oregano. Dodać pomidory i przyprawić do smaku.

4) Paprykę ułożyć w płytce, żaroodpornym naczyniu. Jeśli trzeba, obłożyć połówki papryki zgniecioną folią aluminiową – żeby leżały poziomo (inaczej nadzienie wypłynie). Każdą połówkę papryki wypełnić do połowy makaronem, a następnie mieszanką jajeczno-serową.

5) Piec 20–25 minut lub do czasu, aż nadzienie się zetnie i zacznie nabierać złotego koloru. Podawać przybrane szczypiorkiem (niepokrojonym) i listkami sałaty.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 180 kcal, 10 g białka, 9 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 15 g węglowodanów (w tym 7 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock