



serce **na nowo**

**Papryka faszerowana i zapiekana w piekarniku
- to świetne i wygodne danie na gorąco.**



Faszerowane papryki z żółtym ryżem

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- papryki (świeże) – 560 g
- pieczarki (świeże) – 200 g
- ryż biały (paraboiled) – 100 g
- cebula – 100 g
- olej ryżowy – 20 g
- passata pomidorowa – 400 g
- pietruszka (natka) – 25 g
- czosnek – 5 g
- kmin rzymski (kumin) – 1 g
- koncentrat pomidorowy – 25 g
- papryczka chili – 20 g
- kurkuma (mielona) – 1 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz czarny (mielony) – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ryż ugotuj na półtwardo, wymieszaj z kurkumą.
2. Na oleju podsmaż pokrojoną cebulkę i pieczarki. Przypraw solą i pieprzem.
3. Dodaj kmin rzymski, ryż i smaż wszystko około 2-3 minuty. Wymieszaj całość z koncentratem, dopraw do smaku chili.
4. Dodaj natkę pietruszki i nafaszeruj papryki.
5. Piecz w 160 stopniach przez 40 minut.
6. Na niewielkiej ilości oleju podsmaż czosnek, zalej przecierem pomidorowym, dopraw do smaku, podawaj z paprykami.



Wartość odżywcza 1 porcji: 510 kcal, 13 g tłuszczu, 76 g węglowodanów, 16 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździcka.