

Przepisy



Papryka faszerowana kurczakiem, fasolą i kukurydzą



15 min. + gotowanie 25 minut



4 os.



440 kcal/os.



4,80 zł/os.

Lista zakupów

- podwójna pierś z kurczaka (zmielona w Delikatesach Centrum) – 300 g
- duża papryka (ulubiony kolor) – 4 szt.
- czerwona fasola – 1 puszka
- kukurydza konserwowa – 1 puszka
- krojone pomidory - 1 puszka
- mozzarella - 125 g
- oliwa - 2 łyżki
- oregano suszone - 1 łyżeczka
- papryka mielona - 1/2 łyżeczki
- ryż - 100 g
- cebula - 1 szt.
- ząbek czosnku - 2 szt.
- cukier - 1/2 łyżeczki
- ulubione pieczywo lub pieczywo
- chrupkie – 8 kromek
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 łyżeczka

Krok 1.

Mielone mięso włóż do miski, dodaj 1/2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, oregano i mieloną paprykę. Wymieszaj i odstaw.



Krok 2.

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Papryki przekrój wzdłuż na pół, wyjmij gniazda nasienne. Posyp w środku solą i pieprzem.



Krok 3.

Cebulę i czosnek drobno posiekaj i zeszklij na oliwie na dużej patelni. Następnie dodaj mięso i wszystko przesmaż. Dodaj fasolę i kukurydzę z zalewą, pomidory, cukier i wszystko wymieszaj. Gotuj chwilę, tak aby pomidory się rozpadły.



Krok 4.

Do mięsa z warzywami dodaj ugotowany ryż, wymieszaj. Farsz nałóż do połówek papryk. Wstaw do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika i piecz ok. 10 minut. Następnie posyp papryki startą mozzarellą i piecz jeszcze 5 minut. Możesz je podać z ulubionym pieczywem. Smacznego!

