




Faszerowana papryka


 My Chcemy Jeść

Polecane na: [danie główne](#), [przystawki i przekąski](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

czerwona papryka - 2 szt.

cebula - 1 szt.

marchewka - 1 szt.

kasza gryczana - 100 g

zioła prowansalskie - 1 łyżeczka

mielona ostra papryka - 1/2 łyżeczka

sos sojowy - 1 łyżeczka

oliwa z oliwek - 1 łyżka

sól - do smaku

świeżo mielony pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Faszerowaną paprykę można podawać jako przekąskę lub dodatek do dania głównego.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną gotujemy według własnego uznania lub przepisu na opakowaniu.

KROK 2: Papryki myjemy i kroimy na połówki. Delikatnie usuwamy gniazda nasienne. Cebulę kroimy w kostkę. Marchewkę ścieramy na tarce.

KROK 3: Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek. Wrzucamy cebulę i smażymy aż będzie miękka. Następnie wrzucamy startą marchewkę. Po chwili dodajemy kaszę gryczaną i mieszamy ją z warzywami. Doprawiamy ziołami prowansalskimi, ostrą papryką, tymiankiem, solą i pieprzem. Na koniec dodajemy sos sojowy i smażymy farsz jeszcze przez kilka minut.

KROK 4: Połówki papryk dokładnie wypełniamy farszem. Papryki układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w piekarniku nagrzanym na 180 stopni przez ok. 40 minut.