




Papryka faszerowana kaszą

 fit_runner

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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 3 porcje

Składniki:

papryka - 3 szt.

ugotowana kasza gryczana - 2
szklanka

dojrzałe awokado - 1/2 szt.

kawałki pomidorów w soku
pomidorowym - 200 ml

kukurydza z puszki - kilka łyżka

czosnek - 2 ząbek

cebula - 1 szt.

sól morską - szczypta

oregano - do smaku

bazylię - do smaku

odrobina chili - do smaku

masło klarowane - 1 łyżeczka

sok z cytryny - trochę

Dodatkowe info:

Dodanie awokado było eksperymentem ;) Mi smakowało, powstał interesujący smak.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Piekarnik nagrzać na 180 stopni. Kaszę opłukać i ugotować wg zaleceń na opakowaniu. Po ugotowaniu odcedzić i przesypać do miski.

KROK 2: W czasie gdy kasza się gotuje, nagrzać patelnię z odrobiną masła klarowanego, pokroić drobno czosnek i cebulę. Na patelni wrzucić czosnek oraz cebulę. Przez kilka minut podsmażyć.

KROK 3: Papryki umyć, odciąć górną część, środki wydrążyć i oczyścić. Papryki przełożyć do naczynia żaroodpornego.

KROK 4: Do ugotowanej kaszy dodać czosnek i cebulę. Awokado wydrążyć, skropić odrobiną soku z cytryny i roznieść widelcem. Dodać do kaszy i wymieszać. Dodać kukurydzę, sok pomidorowy oraz przyprawę. Wszystko dokładnie wymieszać.

KROK 5: Do papryk nakładać farsz, przykryć górną częścią papryki. Włożyć do piekarnika i piec ok 25 minut w 180 stopniach.