




## Faszerowane papryki kaszą gryczaną i tofu wędzonym

 Barbara Strużyna

Polecane na:

Kuchnia (region): **polska**

### Warto wiedzieć:

 60 min

 5 porcji

### Składniki:

papryka czerwona - 5 szt.

kasza gryczana niepalona - 1 szklanka

tofu wędzone - 200 g

pieczarki - 200 g

cebula - 1 szt.

czosnek - 1 ząbek

sól i pieprz - - do smaku

lubczyk suszony - - do smaku

olej do smażenia - -

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kaszę płuczemy i gotujemy w 2 szklankach wody ze szczyptą soli przez około 15 min.

**KROK 2:** Papryki myjemy, odcinamy górę by stworzyć kapturek i wydrążamy środek z pestek i białych błonek. Pieczarki myjemy, obieramy i kroimy w kostkę. W kostkę również kroimy tofu i cebulę.

**KROK 3:** Na rozgrzanym oleju podsmażamy pieczarki delikatnie je soląc, po paru minutach dodajemy cebulę i dalej smażymy. Następnie dodajemy tofu, przyprawiamy solą i pieprzem oraz suszonym lubczykiem. Wszystko podsmażamy jeszcze przez jakieś 10 min, następnie dodajemy ugotowaną kaszę gryczaną.

Łączymy wszystko na koniec dodając przeciśnięty ząbek czosnku.

**KROK 4:** Gotowym farszem napełniamy papryki.

Pieczemy przez około 40 min w temperaturze 180 stopni C.