




Papryczka jeszcze inaczej

 Dorota Duszak

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 160 min

 łatwy

 3 porcje

Składniki:

Papryka czerwona - 4 szt.

fasola kidney bio - 100 g

ryż pełnoziarnisty bio - 1 szklanka

szpinak - 1 garść

koperek zielony - 1 pęk

sól - 1 łyżeczka

pieprz - 1/4 łyżeczka

zioła prowansalskie - 1 łyżka

majeranek - 1/2 łyżka

oliwa z oliwek bio - 3 łyżka

wodorost kombu - 4 cm

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę namocz w zimnej wodzie na co najmniej 8 godzin (najlepiej na noc). Następnie opłucz pod bieżącą zimną wodą. Do garnka z zimną wodą dodaj wodorost kombu. Mocz go 10 minut. Dodaj fasolkę. Zagotuj i gotuj przez 2 godziny na wolnym ogniu. Odcedź na sitku.

KROK 2: Do oddzielnego garnka odmierz 1,5 szklanki zimnej wody. Zagotuj. Dodaj przepłukany pod bieżącą wodą ryż. Gotuj na wolnym ogniu 35 minut.

KROK 3: Umyty szpinak i koperek posiekaj.

KROK 4: Połącz ze sobą ugotowany ryż i fasolkę. Dodaj posiekany szpinak, koperek i pokrojony na drobno wodorost kombu. Dodaj zioła (majeranek, zioła prowansalskie), sól, pieprz, oliwę z oliwek. W razie potrzeby dopraw do własnego smaku. Wymieszaj.

KROK 5: Umytą paprykę przekrój wzdłuż. Usuń nasienie.

KROK 6: Przygotowany farsz nakładaj do papryki.

Papryczkę ułóż w żaroodpornym naczyniu i piecz w nagrzanym piekarniku do temperatury 180 stopni C przez 20 minut na termoobiegu. Dobrego apetytu.