




## Papryczki faszerowane

 Dorota Duszak

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 80 min

 łatwy

 4 porcje

### Składniki:

papryka świeża - 4 szt.

kasza jaglana bio - 3/4 szklanka

pieczarki - 8 szt.

marchew - 2 szt.

pietruska - korzeń - 2 szt.

seler - 1/4 szt.

natka zielonej pietruszki - 1/2 pęcz

czosnek - 1 ząbek

oliwa z oliwek extra virgin bio - 8 łyżka

sól himalajska - 1 łyżka

zioła prowansalskie - 4 łyżeczka

pieprz cayenne - 1/2 łyżeczka

kurkuma - 1/2 łyżeczka

### Dodatkowe info:

Wyśmienicie smakuje z farszem mięsista papryka.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Warzywa obierz, umyj i ugotuj na parze (ew. w niewielkiej ilości wody - od wrzącej wody) ok. 20 min. Kaszę przemyj pod bieżącą zimną wodą i wsyp na gotującą się wodę w proporcji 1:2. Gotuj do wchłonięcia wody - ok. 15-20 minut. Pieczarki obierz, umyj, pokrój w plastry i wrzuć na gorącą patelnię na ok. 5 minut. Mieszaj.

Natkę pietruszki skrój.

Kaszę po ugotowaniu, przełóż do miski, dodaj ugotowane warzywa starte na tarce na grubych oczkach, posiekaną natkę pietruszki, pieczarki, przepuszczony przez praskę czosnek, przyprawy, oliwę z oliwek. Wymieszaj. Dopraw do własnego smaku.

**KROK 2:** Umytą paprykę przekrój na pół i usuń nasienie.

**KROK 3:** Paprykę uzupełnij przygotowanym farszem.

**KROK 4:** Ułóż paprykę do żaroodpornego

naczynia (bez przykrycia) i włóż do nagrzanego piekarnika (180 stopni Celsjusza) na środkowy poziom. Piecz na termoobiegu 30 minut. Dobrego apetytu.