Papryka faszerowana kaszą gryczaną, kurczakiem, warzywami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Papryka czerwona długa - 1 szt.
- Cebula, mała - 1 szt.
- Pomidor - 1/3 szt.
- Czosnek - 1 ząbek
- Olej rzepakowy - 1 łyżka
- Pierś z kurczaka - 50 g
- Kasza gryczana, ugotowana - 3 łyżka
- ulubione przyprawy - do smaku
- Ser żółty/mozzarella tarte - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Odetnij "ogonek" od papryki i delikatnie zetnij jak najcieńszą jedną warstwę jej ścianki, tzn. tak jak być miał/a przeciąć ją na pół wzdłuż.

KROK 2: W miseczce wymieszaj drobno pokrojone: cebulę, pomidora, uciętą warstwę papryki, czosnek, kurczaka, przyprawy, olej, kaszę gryczaną.

KROK 3: Farszem wypełnij papryczkę. Wyjdzie go troszkę nadto, ale bez obaw, nałóż go jak najwięcej tworząc taki jakby "stożek". W czasie pieczenia nic się nie rozpadnie.

KROK 4: Wstaw do nagrzanego na 180*C piekarnika i piecz przez 30 minut. Przed końcem możesz posypać startym serem.