Papryka faszerowana kaszą jaglaną

Nikita

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox, przystawki i przekąski, zapiekanki**

Kuchnia (region): **arabska, polska, bałkańska**

Warto wiedzieć:

45 min

4 porcje

Składniki:

- papryki kolorowe - 3-4 szt.
- kasza jaglana - 1/2 łyżka
- pieczona dynia - - kawałek
- czerwona cebula pieczona - 1/2 szt.
- ciecierzyca ugotowana - 1/2 szklanka
- pomidory suszone w oliwie - 5-6 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- parmezan tarty - 1-2 łyżka
- rozmaryn świeży - - kilka listków
- bazylia świeża - - kilka listków
- oliwa z suszonych pomidorów - 1 łyżka
- sól - - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kasze jaglaną opłukać w zimnej wodzie, a następnie przelać wrzątkiem na sicie. Ugotować (15 minut) w 1 szklance wody z dodatkiem szczypty kurkumy i soli. W międzyczasie papryki przekroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne, wrzucić na wrzątek i gotować przez 1 minutę.

KROK 2: Papryki odcedzić i ułożyć w naczyniu żaroodpornym.

KROK 3: Ugotowaną kaszę przełożyć do miski, odstawić na kilka minut do przestudzenia. Czosnek przecisnąć przez praskę lub drobno posiekać. Pomidory suszone drobno posiekać. Upieczoną dynię i cebulę drobno pokroić (ja użyłam resztki dyni z poprzedniego dnia, można po prostu udusić pokrojoną dynię i cebulę na patelni). Liście bazylii i rozmaryn drobno posiekać.

KROK 4: Do miski z kaszą dodać pokrojone pomidory, dynię, cebulę, czosnek, bazylię,

rozmaryn, ciecierzycę, parmezan i oliwę z suszonych pomidorów. Farsz wymieszać i doprawić do smaku solą.

KROK 5: Farszem napełnić połówki papryk.

KROK 6: Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Zapiekać bez przykrycia przez ok. 25-30 minut.

KROK 7: Odstawić na kilka minut do przestudzenia i podawać na obiad lub kolację.