




Papryka nadziewana ryżem i warzywami

 Dorota Duszak

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 średni

 6 porcji

Składniki:

ryż jaśminowy pełnoziarnisty bio-
ugotowany na sypko - 1 szklanka
brokuł - 1 szt.
papryka - 3 szt.
tofu bio - 10 dag
pieczarki duże - 6 szt.
sos tamari bio - 2 łyżka

galgat - przyprawa - 1/2 łyżeczka
bertram - 1/2 łyżeczka
sól - 1/3 łyżeczka
szczypiorek - 1/2 pęk
oliwa z oliwek bio - 1/4 szklanka

Dodatkowe info: Dobrego apetytu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na rozgrzaną patelnię wylej oliwę z oliwek i umyć, rozdrobnionym brokułem. Podsmaż parę minut do lekkiego zmięknięcia.

KROK 2: Umyte i rozdrobnione pieczarki dodaj na patelnię z brokułem. Chwilkę podsmaż tak by się nie zarumieniło. Mieszaj.

KROK 3: Dodaj sos tamari, przyprawy i wymieszaj.

KROK 4: Pokrój serek tofu i dodaj do warzyw wraz z ugotowanym ryżem.

KROK 5: Wymieszaj składniki. W razie konieczności dopraw do smaku. Nakładaj na połówkę oczyszczonej z nasienia papryki. Włóż do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza i piecz ok. 30 minut.