Papryki faszerowane po wegańsku

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

35 min

7 porcji

Składniki:

- papryki czerwone - 7 szt.
- brokuł - 1 szt.
- groszek konserwowy - 240 g
- cebula - 1 szt.
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- kasza jaglana - 300 g
- przecier pomidorowy - 500 g
- natka pietruszki - 1 garść
- czosnek granulowany - 1 łyżeczka
- papryka słodka mielona - 1 łyżeczka
- sól - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Danie najlepiej podawać na ciepło. Na zimno papryka może sprawiać problemy trawienne.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Papryki umyj, osusz, przekrój na połówki i wydrąż gniazda nasienne. Następnie upiecz je w piekarniku (185 stopni/20 minut).

KROK 2: Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż cebulkę drobno pokrojoną cebulkę i rozdrobnionego brokuła. Całość przypraw i dodaj odrobinę wody, tak aby brokuł się poddusił.

KROK 3: Gdy płyn odparuje dodaj groszek oraz wcześniej ugotowaną kaszę jaglaną wraz z przecierem pomidorowym oraz posiekaną natką pietruszki. Całość wymieszaj i podgrzej.

KROK 4: Papryki nafaszeruj przygotowanym wypełnieniem, po czym ponownie wstaw do piekarnika na około 10 minut.