



Papryki faszerowane po wegańsku

 Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: [danie główne](#), [zapiekanki](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 6 porcji

Składniki:

papryki czerwone - 6 szt.

kasza jaglana - 200 g

olej rzepakowy - 1 łyżka

cebula - 1 szt.

grostek konserwowy - 240 g

tofu wędzone - 180 g

słonecznik - 2 łyżka

passata pomidorowa - 250 g

sól - 1 łyżeczka

pieprz - 1/2 łyżeczka

majeranek - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Lekkie, wiosenne danie zarówno na obiad i kolację!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglana opłucz i ugotuj.

KROK 2: Na rozgrzanym oleju podsmaż cebulkę, po czym wszystkie składniki wraz z przyprawami wymieszaj.

KROK 3: Papryki przekrój na połówki, wydrąż gniazda nasienne i nałóż do środka farsz.

KROK 4: Papryki zapiecz w piekarniku (20 minut / 185 stopni).