

# Papryki faszerowane mięsem mielonym

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 50 minut
- 5 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 462 kcal \ B-19 g \ T-24 g \ W-42 g \ Bł-7 g

## Składniki

- ✓ mięso mielone wołowo-wieprzowe – 400 g
- ✓ papryka czerwona – 5 sztuk (1150 g)
- ✓ ryż biały\* – 3/4 szklanki (150 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ masło klarowane – 1,5 łyżeczki (10 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (8 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ passata pomidorowa – 1/3 opak. (150 g)
- ✓ pomidor – 3 sztuki (440 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka ostra – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

## Przygotowanie

1. Ryż ugotuj w osolonej wodzie.
2. Na patelni z rozgrzonym masłem podsmaż drobno pokrojoną cebulę.
3. Do miski przetóż mielone mięso, pokrojone pomidory, ugotowany ryż, posiekaną natkę pietruszki, koperek, przyprawy oraz podsmażoną wcześniej cebulkę. Wymieszaj dokładnie i dodaj passatę pomidorową. Ewentualnie możesz dodać łyżkę koncentratu pomidorowego, dzięki temu danie będzie jeszcze smaczniejsze.
4. Paprykom obetnij kapelusze, oczyść i nałóż farsz. Przykryj i wstaw do piekarnika nagrzanego na 200C (góra-dół). Piecz 30-35 minut.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/papryki-faszerowane-miesem-mielonym/>