

Papryka zapiekana w stylu meksykańskim

Wskazówki

- Czas przygotowania: 35 minut
- 8 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 241 kcal \ B-19 g \ T-6 g \ W-26 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 72 kcal \ B-6 g \ T-2 g \ W-8 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 2 sztuki (400 g)
- ✓ papryka słodka – 2 łyżeczki (8 g)
- ✓ papryka ostra – 1/3 łyżeczki
- ✓ oregano – 1,5 łyżeczki (6 g)
- ✓ kmin rzymski – 1/4 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ pomidory krojone w puszcze – 1 opak. (400 g)
- ✓ fasola czerwona konserwowa – 1/2 op.(130 g)
- ✓ kukurydza konserwowa – 1/2 opak. (75 g)
- ✓ koncentrat pomidorowy – 2 łyżki (30 g)
- ✓ ryż basmati – 1/2 szklanki (100 g)
- ✓ papryka czerwona – 8 sztuk (1300 g)
- ✓ ser mozzarella, tarty – 2 garście (60 g)
- ✓ pietruszka, natka – 2 łyżki (24 g)

Przygotowanie

1. Pokrojoną cebulę i czosnek zeszklij na oliwie.
2. Mięso zmiel i dorzuć do cebuli z czosnkiem. Dodaj przyprawy i smaż, aż kurczaka lekko się zetnie.
3. Wlej drobno krojone pomidory z puszki i gotuj przez chwilę. Dorzuć opłukaną fasolę z puszki, kukurydzę oraz koncentrat. Jeśli masa będzie za sucha, możesz wlać odrobinę wody.
4. Do składników na patelni dodaj ugotowany ryż i posiekaną natkę pietruszki. Wymieszaj i ewentualnie dopraw do smaku.
5. Z papryk odkrój „czapeczki”, wytnij gniazda nasienne i do środka przełóż farsz. Piez we frytkownicy beztłuszczowej przez 10 minut w 180, następnie posyp serem i piecz jeszcze 3 minuty.
6. Podawaj z dowolnymi dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/papryka-zapiekana-w-stylu-meksykanskim/>