



Papryka faszerowana mięsem z indyka

★★★★★ (36)

30 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

295 kcal / 1 porcję (376 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 78.51 kcal 3.93%	Białko 5.63 g 11.26%	Węglowod. 7.23 g 2.68%	Tłuszcze 3.76 g 5.37%	Błonnik 1.55 g 6.2%	GDA 3.93 %
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Mięso mielone z indyka - 95g (¾ porcji)
- Cebula czerwona - 40g (½ sztuki)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Bułka tarta - 8g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynij od nagrzania piekarnika do 180°C.**KROK 2:** Paprykę dokładnie umyj, odkrój górną część (zachowaj ją na później) i oczyść z pestek.**KROK 3:** Cebulę pokrój w kostkę.**KROK 4:** Mięso dopraw solą, curry i pieprzem, wymieszaj z bułką tartą (lub bułką tartą bezglutenową), cebulą i koncentratem. Podsmaż na rozgrzanym oleju. Tak przygotowanym farszem nadziej paprykę.**KROK 5:** Paprykę z mięsem przykryj uprzednio odciętym ogonkiem, utóż w naczyniu żaroodpornym i wstaw do rozgrzanego piekarnika. Piecz około 20 minut w temp. 180°C.**KROK 6:** Upieczoną paprykę udekoruj posiekaną natką pietruszki.

*Podawaj z ryżem, kaszą lub ziemniakami i dodatkiem surówki.

Smacznego!

