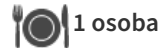




## Papryka faszerowana mięsem z kurczaka BG

★★★★★(0)



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**227 kcal** / 1 porcję (364 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>62.37 kcal</b> 3.12%	Białko <b>6.84 g</b> 13.68%	Węglowod. <b>5.58 g</b> 2.07%	Tłuszcze <b>2.12 g</b> 3.03%	Błonnik <b>1.62 g</b> 6.48%	<b>GDA</b> <b>3.12 %</b>
--------------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 95g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- 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 umyj, zmiel w maszynce dwukrotnie, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj z 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!

