Papryka faszerowana mięsem z kurczaka BG

(0)

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

227 kcal / 1 porcję (364 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
62.37 kcal	**6.84** g	**5.58** g	**2.12** g	**1.62** g	**3.12** %
3.12%	13.68%	2.07%	3.03%	6.48%	

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: Zacznij 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, ułóż 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję