



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 o 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, 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!

