



Papryka faszerowana mięsem z kurczaka

★★★★★ (30)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

259 kcal / 1 porcję (376 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
68.91 kcal
3.45%

🥩 Białko
6.84 g
13.68%

🍞 Węglowod.
7.20 g
2.67%

🥑 Tłuszcze
2.12 g
3.03%

🌾 Błonnik
1.55 g
6.2%

GDA
3.45 %



Składniki

- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 95g
- Cebula - 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: Zaczynj 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, curry i pieprzem, wymieszaj z bułką, 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!

