

SPRAWDZONY PRZEPIS NA

PAPRYKĘ FASZEROWANĄ MIELONYM MIĘSEM I RYZEM

Składniki:

- 4 papryki
- 350 g mielonego mięsa
- 2 łyżki oliwy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanej natki
- 100 g (1 woreczek) ryżu
- 1 jajko
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 100 g żółtego sera
- 1 pomidor
- ½ łyżeczki tymianku, po 1 łyżeczce papryki i kurkumy, 2 łyżeczki oregano

Sposób przygotowania:

- Ryż ugotować do miękkości w osolonej wodzie, ok. 10 - 15 minut lub zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na patelni na oliwie zeszklić pokrojoną cebulę, dodać starty czosnek, po chwili włożyć zmielone mięso i dokładnie obsmażyć. Jeśli mielimy sami mięso najlepiej zmielić je od razu z surową cebulą, natką i czosnkiem, całość wyłożyć na patelnię i dokładnie obsmażyć.
- Mięso doprawić solą (ok. 2/3 łyżeczki), pieprzem, dodać przyprawy: tymianek, czerwoną paprykę i kurkumę oraz połowę suszonego oregano. Dodać koncentrat pomidorowy oraz natkę, smażyć przez ok. 2 minuty.
- Dodać odcedzony ryż, wymieszać i podgrzewać przez ok. minutę. Odstawić z ognia. Po lekkim przestudzeniu dodać jajko i wymieszać.
- Piekarnik nagrzać do 200 stopni C. Papryki przekroić na połówki (postawić pionowo na desce i przekroić pionowo). Usunąć nasiona. Wnętrze doprawić solą, pieprzem, skropić oliwą i ułożyć w naczyniu żaroodpornym.
- Wypełnić farszem, na wierzchu położyć plasterki pomidora, doprawić solą i resztą suszonego oregano. Wstawić do piekarnika, do naczynia wlać ok. 1/2 szklanki wody i piec przez 35 minut.
- Na każdej papryce położyć plasterki sera lub starty ser i zapiekać jeszcze przez ok. 5 - 10 minut, aż ser będzie roztopiony lub również zrumieniony.

SMACZNEGO!!!