



PIECZONE PAPRYKI FASZEROWANE

RYŻEM, CUKINIĄ I PIECZARKAMI W SOSIE POMIDOROWYM

O B I A D Y

Trochę zabawne, bo przepis ten to połączenie pieczarkowych gołąbków mojego taty i faszeryowanych papryk, które jedliśmy na jednej małej greckiej wyspie zwanej Antiparos. Pieczona papryka to dla mnie najlepszy sposób na przygotowanie tego warzywa. Szczególnie jak uda się przypalić skórkę.



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MINUT



CZAS
PIECZENIA
30 MINUT



PORCJE
3-4 PORCJE

P I E C Z O N E P A P R Y K I F A S Z E R O W A N E

R Y Ż E M , C U K I N I Ą I P I E C Z A R K A M I W S O S I E P O M I D O R O W Y M

S K Ł A D N I K I

6 papryk (3 żółte i 3 czerwone)
1 cukinia
150 g pieczarek
1 szklanka ryżu
2 jajka
1 kulka mozzarelli
1 łyżeczka oregano i 1 łyżeczka majeranku
1 puszko pomidorów + 500 ml passaty
1 cebula
2 ząbki czosnku
kilka listków świeżej bazylii lub pół łyżeczki suszonej
sól i pieprz, sos sojowy
oliwa do smażenia

P R Z Y G O T O W A N I E

- Ugotuj ryż.
- W dużym garnku (swobodnie powinny się w nim zmieścić wszystkie papryki) zagotuj wodę.
- Papryki umyj, odkrój górną część z łodygą, wytnij gniazdo i pozbądź się błonek. Generalnie papryka powinna być tak przygotowana, by można ją było faszerować.
- Do gotującej się wody włóż papryki i gotuj przez 2 minuty. Następnie wyciągnij.
- Pieczarki umyj/obierz i pokrój w plasterki. Cukinię oraz cebulę umyj/obierz i pokrój w drobną kostkę.
- Na małej ilości oliwy podsmaż najpierw cebulę a jak się zeszkli dodaj pieczarki i cukinię. Podsmażaj przez 5-7 minut. Cukinia powinna być nadal chrupiąca ale już nie surowa. Na końcu dopraw warzywa solą i pieprzem.
- Do ugotowanego ryżu dodaj podsmażone warzywa, jajka, suszone oregano, majeranek i dopraw sosem sojowym oraz pieprzem. Tak przygotowanym farszem wypełnij papryki.
- Rozgrzej piekarnik do 200 stopni C.
- Przygotuj sos pomidorowy. Na oliwie podsmaż obrany i pokrojony czosnek, uważaj nie powinien zbrązowieć - robi się gorzki. Zazwyczaj 30 sekund wystarcza. Dodaj passatę i pomidory z puszki. Następnie dodaj poszatkowaną bazylię lub suszoną jeśli używasz. Dopraw solą i pieprzem. Czasami pomidory są kwaśne i warto przełamać smak odrobiną miodu.
- Na tarce o grubych oczkach zetrzyj ser mozzarella.
- Faszerowane papryki posyp startym serem, włóż do naczynia żaroodpornego, zalej sosem pomidorowym i wstaw do rozgrzanego piekarnika na 30 minut. Podawaj z ulubioną zieloną sałatą skropioną oliwą i octem jabłkowym.

Jeśli będziesz przygotowywać faszerowane papryki z tego przepisu będzie mi mega miło jak oznaczysz mnie na instagramie hashtagami:

#kropipi

#platki_z_mlekiem_foodblog.

Mam nadzieję, że zasmakuje ci równie dobrze jak i nam.

~~~~~  
*Smacznego*