

# Papryki faszerowane kaszą bulgur



## Składniki

10 szt. - podłużne papryki  
najlepiej greckie  
1 szklanka - kasza  
bulgur - użyłam drobnej  
1 i 1/2 + 1/2 dodatkowo  
szklanka - bulion  
5 szt. - ząbki czosnku  
1 szt. - puszka  
pomidorów krojonych  
1 szt. - spora cebula -  
drobno posiekana  
100 g - szpinak  
pull biber lub papryka w  
płatkach  
1/3 szklanka - oliwa z  
oliwek  
sól, pieprz

## Opis wykonania

Moja ulubiona kasza bulgur, szpinak, pomidory i nieco przypraw.  
Połączenie idealne. Jeden warunek - dobre papryki. Podawać z  
jogurtem doprawionym czosnkiem

Szpinak opłukać, zalać gorącą wodą , blanszować ok 3 minut,  
odłożyć na sito. Kaszę opłukać, wsypać do garnka zalać gorącym  
bulionem (1 i 1/2 szkl), przykryć, zagotować, odstawić na 20 minut -  
kasza po tym czasie powinna być już miękka. Papryki umyć,  
położyć na desce, ściąć wzdłuż wierzch papryk. Odcięte części  
odłożyć. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać cebulę, zeszklić na  
małym ogniu. Dodać 1/2 puszki pomidorów, czosnek, przyprawić  
papryką pull biber, solą i pieprzem. Zdjąć patelnię z ognia,  
wymieszać farsz z kaszą i pokrojonym szpinakiem , jeżeli trzeba -  
doprawić do smaku. Farszem nadziać papryki, do każdej dolać  
łyżeczkę wody, przykryć odciętą częścią. Można zawiązać  
sznurkiem kuchennym lub szczypiorkiem. Pozostałe pomidory z  
sokiem, wymieszać z 1/2 szklanki bulionu i 1/3 szklanki oliwy ,  
dodać sól, pieprz, ewentualnie pull biber. Tak przygotowany sos  
wylać do naczynia w którym będziemy piec. Na sosie ułożyć  
papryki. Przykryć folią aluminiową. Wstawić do piekarnika  
nagrzanego do 180st C i piec ok 1,5 h. Folię po godzinie usunąć.  
Jeżeli chcemy aby nasze papryki bardziej się przypiekły, na ostatek  
30 minut, po zdjęciu folii , można włączyć funkcję dopiekania z  
góry. Smacznego!