

Papryka faszerowana kaszą z mięsem mielonym



Składniki

2 szklanka - Kasza
perłowa
250 g - Pieczarki
300 g - Mięso mielone
(łopatka)
1 szt. - Cebula
Czosnek (zębki)
1/2 szklanka - Białe
wytrawne wino
1/2 szklanka - Bulion
warzywny
4 szt. - Papryka czerwona
Sól, pieprz, czarnuszka
do smaku
2 łyżka - Jasny sos sojowy
Olej do smażenia

Opis wykonania

Kasza to bardzo zdrowy i sycący dodatek do różnego rodzaju dań, a pieczona papryka świetnie z nią współgra. Danie możesz przygotować wcześniej i podpiec przed samym podaniem.

Podgotuj wstępnie kaszę i odcedź. W tym czasie pokrój cebulę w kostkę i zeszklij na oleju wraz z przeciśniętym przez prasę czosnkiem, dodaj mięso mielone i podsmaż 5 minut. Dodaj drobno pokrojone pieczarki i smaż kolejne 5 minut. Dopraw solą i pieprzem, sosem sojowym i czarnuszką. Dodaj kaszę i duś na małym ogniu, dolej lampkę wina i szklankę bulionu warzywnego. Poczekaj aż kasza wchłonie płyn. Przygotuj papryki - odetnij "przykrywki" i wydrąż środki. Umieść w małych naczyniach ceramicznych, nałóż kaszę i przykryj. Wstaw do nagrzanego piekarnika (180 st.C) na około 30 minut. Podawaj gorące.