

# Papryka faszerowana kaszą z mięsem mielonym



## Składniki

2 szklanka - Kasza  
perłowa  
250 g - Pieczarki  
300 g - Mięso mielone  
(łopatka)  
1 szt. - Cebula  
Czosnek (ząbki)  
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 praskę 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.