

Faszerowana papryka z dipem kalafiorowym



Składniki

2 szt. - papryka (kolor dowolny)
1/2 kg - mięso mielone drobiowe
4 szt. - różyczki kalafiora
1 szklanka - kasza kuskus
2 łyżka - jogurt naturalny
1/2 łyżeczka - kurkuma
1/2 łyżeczka - gałka muszkatołowa
1/2 łyżeczka - papryka słodka mielona
1 szt. - czosnek (mały ząbek)
1/2 łyżeczka - musztarda
1 szczypta - sól
1 szczypta - pieprz
1 szt. - zielony szczypiorek
5 łyżka - olej
1 szczypta - chili
1 szczypta - bazylia
suszona

Opis wykonania

Faszerowana papryka to sposób na szybkie danie, które jest bardzo zdrowe i nada się na obiad lub kolację.

Paprykę kroimy na połowę i czyścimy z nasion. Kaszę kuskus przygotowujemy wg przepisu na opakowaniu. Mięso mielone smażymy na oleju z dodatkiem przypraw. Zimną kaszę i mięso mieszamy razem dodając pokrojony zielony szczypiorek. Doprawiamy do smaku jeżeli jest taka konieczność. Paprykę faszerujemy powstałym farszem i zapiekamy około 30 minut w temperaturze 160 stopni. Kiedy papryka jest w piekarniku zabieramy się do przygotowania dipu. Kalafiora gotujemy w osolonej wodzie, gdy jest ostatecznie miękki, odcedzamy go i przecieramy przez drobne sitko. Studzimy. Przyprawiamy solą i pieprzem oraz mieszamy z 2 łyżkami jogurtu naturalnego. Paprykę podajemy na ciepło polaną dipem kalafiorowym.