

Papryka faszerowana mięsem mielonym i kaszą kuskus 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

Zielono mi..... czyli wiosna na talerzu

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.