

Pieczona papryka faszerowana ciecierzycą



Składniki

4 szt. - papryka
200 g - ciecierzycyca
240 g - cebula
4 szt. - czosnek (zębki)
80 g - marchewka
3 łyżka - olej
40 g - ser żółty
140 g - pomidory
1/4 łyżeczka - kminek
1/4 łyżeczka - kolendra
1/5 łyżeczka - sól
1 szt. - papryczka chilli

Opis wykonania

Samo zdrowie w wegetariańskim wydaniu

Na rozgrzany olej rzepakowy wrzucamy posiekaną drobno cebulę i marchewkę, smażyemy aż do zarumienienia. Przciskamy przez praskę czosnek. Pozostawiamy na wolnym ogniu na kilka minut (ok 3), następnie dodajemy ciecierzycę, posiekane pomidory i przyprawy (kminek, kolendra, sól) oraz posiekaną papryczkę chili. Pozostawiamy do zagotowania. Papryki myjemy, kroimy na pół i usuwamy środek, a następnie faszeryjemy ciecierzycą. Pieczemy około 45 minut w 180 stopniach, do momentu aż papryki będą miękkie (na ostatnie 5 minut włączamy termoobieg).