

Faszerowana papryka



Składniki

czerwone papryki (po ok.
200 g)
mała cebula
200 g - zielonej papryki
1 łyżka - oleju
200 g - gotowanego ryżu
200 g - kukurydzy (1 mała
puszka)
100 g - oryginalnej
greckiej fety
2 łyżka - siekanej natki
pietruszki
sól
pieprz
papryka mielona

Opis wykonania

Czerwone papryki z farszem jarzynowo-ryżowym.

Czerwoną paprykę umyć, odciąć końce i usunąć nasiona. Obrać cebulę i drobno posiekać. Zieloną paprykę umyć i pociąć w bardzo drobną kostkę. Cebulę i kostki papryki włożyć do formy, zalać olejem. Nałożyć pokrywkę i zagotować w podany sposób. Dodać ryż, kukurydzę, rozkruszoną fetę oraz natkę pietruszki i wymieszać. Doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką w proszku. Wydrążone papryki napełnić mieszaniną jarzynowo-ryżową nałożyć końce papryki. Ustawić w szklanej formie i gotować w podany sposób. Sposób nastawiania: Zagotowanie warzyw: mikrofalówka 600 w, 5 minut. Gotowanie papryki: mikrofalówka 600 W, ok. 20 minut.