



Kasza kuskus pieczona w papryce

★★★★★ (8)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

350 kcal / 1 porcję (466 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

 Kaloryczność
75.16 kcal
3.76% Białko
2.64 g
5.28% Węglowod.
11.83 g
4.38% Tłuszcze
3.01 g
4.3% Błonnik
1.16 g
4.64%**GDA**
3.76%

Składniki

- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Kasza kuskus - 100g (½ szklanki)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Szczypiorek pęczek - 40g (pęczek)
- Natka pietruszki pęczek - 9g (½ pęczka)
- Curry - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Papryki umyj, przekrój na pół, oczyść z nasion. Połóż na blachę do pieczenia, skrop oliwą z oliwek, oprósz solą o obniżonej zawartości sodu i świeżo mielonym pieprzem. Piecz w temp. 190° około 15 minut.

KROK 2: Kaszę zalej wrzącym bulionem i postaw po przykryciu, aż wsiąknie płyn.

KROK 3: Pomidorki i zioła dokładnie optucz i wysusz. Pomidorki przekrój na ćwiartki, szczypiorek i natkę posiekaj. Dodaj do kaszy, dopraw curry i dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Upieczone papryki nadziewaj farszem z kaszy i włóż ponownie do piekarnika na około 5-10 minut.

Smacznego!

