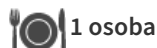




Papryka faszerowana mięsem z kurczaka BG

★★★★★(0)



1 osoba

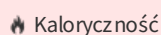


łatwy

Wartości odżywcze

227 kcal / 1 porcję (364 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

62.37 kcal

3.12%



Białko

6.84 g

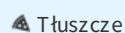
13.68%



Węglowod.

5.58 g

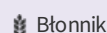
2.07%



Tłuszcze

2.12 g

3.03%



Błonnik

1.62 g

6.48%

GDA

3.12 %



Składniki

- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 95g
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynij od nagrzania piekarnika do 180°C.**KROK 2:** Paprykę dokładnie umyj, odkrój górną część (zachowaj ją na później) i oczyść z pestek.**KROK 3:** Cebulę pokrój w kostkę.**KROK 4:** Mięso umyj, zmiel w maszynce dwukrotnie, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj z cebulą i koncentratem. Podsmaż na rozgrzanym oleju. Tak przygotowanym farszem nadziej paprykę.**KROK 5:** Paprykę z mięsem przykryj uprzednio odciętym ogonkiem, ułóż w naczyniu żaroodpornym i wstaw do rozgrzanego piekarnika. Piecz około 20 minut w temp. 180°C.**KROK 6:** Upieczoną paprykę udekoruj posiekaną natką pietruszki.

Podawaj z ryżem, kaszą lub ziemniakami i dodatkiem surówki.

Smacznego!

