

## Papryka faszerowana mięsem mielonym i ryżem



### BOŻENA MATUSZCZYK



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>papryka czerwona</b>	3 szt,
<b>mięso mielone</b>	ok.400 g,
<b>cebula</b>	1 szt,
<b>Przyprawa do mięsa mielonego farszu i klopsów Prymat</b>	
<b>Zioła prowansalskie suszone Prymat</b>	
<b>Czosnek suszony Prymat</b>	granulowany,
<b>Natka pietruszki suszona Prymat</b>	
<b>jajko</b>	1
<b>ryż ugotowany</b>	100 g,
<b>ser żółty</b>	100 - 150 g,
<b>olej do wysmarowania</b>	2 łyżki
<b>olej rzepakowy</b>	2 łyżki z czosnkiem i bazylią
<b>sól i pieprz</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryż ugotować w osolonej wodzie według opisu na opakowaniu.

Na patelni z dodatkiem oliwy podsmażyć do zeszklenia obraną, pokrojoną cebulę, dodać mięso mielone i chwilę podsmażyć.

Mięso doprawić solą , pieprzem, dodać zioła prowansalskie, czosnek granulowany oraz przyprawę do mięsa mielonego.

Na koniec dodać suszoną natkę pietruszki i smażyć jeszcze około 3 -5 minut.

Zdjąć z ognia przestudzić lekko , dodać jajko , ugotowany odcedzony ryż i dokładnie wymieszać do połączenia składników.

Papryki umyć i odciąć części z ogonkiem czyli kapelusze.

Oczyszczyć z gniazd nasiennych.

Wnętrze doprawić delikatnie solą, pieprzem, oraz skropić olejem rzepakowym z czosnkiem i bazylią.

Papryki napęlić przygotowaną masą , dodatkowo na każdą paprykę nałożyć starty żółty ser.

Tak przygotowane papryki ułożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym oliwą.

Przykryć odkrojonymi częściami czyli kapeluszymi.

Do naczynia wlać 1/2 szklanki wody.

Piec w 160 stopniach przez około 50 -60 minut pod przykryciem

Po 30 minutach zdjąć przykrywkę i dalej piec bez przykrycia włączając termoobieg.

Podawać jako samodzielne danie z dodatkiem ketchupu lub jakiegoś innego sosu