

Papryka ramiro faszerowana kaszą bulgur



R'N'G KITCHEN



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

papryki	2 sztuki
kurki	250 gramów
oliwa	2 łyżki
cebula	1 sztuka
ząbki czosnku	2 sztuki
natka pietruszki	2 łyżki
kasza bulgur	100 gramów
jajko	1 sztuka
koncentrat pomidorowy	2 łyżki
pomidor	1 sztuka
Tymianek suszony Prymat	0.5 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
Kurkuma mielona Prymat	1 łyżeczka
oregano świeże	2 łyżki
mozzarella	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kaszę ugotowałem w osolonej wodzie.

Kurki dokładnie oczyściłem, opłukałem, osuszyłem, większe pokroiłem.

Na patelni na oliwie zeszkliłem pokrojoną cebulę, dodałem starty czosnek i kurki.

Całość smażyłem, aż woda z kurek odparowała. Doprawiłem pieprzem i solą, dodałem przyprawy: tymianek, czerwoną paprykę, kurkumę oraz połowę suszonego oregano.

Dodałem koncentrat pomidorowy oraz natkę, smażyłem 3 minuty.

Dodałem odcedzoną kaszę, wymieszałem i podgrzewałem przez ok. minutę. Odstawiłem z ognia.

Po lekkim przestudzeniu dodałem jajko, wymieszałem.

Piekarnik rozgrzałem do 200 stopni C.

Papryki przekroiłem na połówki. Usunąłem nasiona. Wnętrze doprawiłem solą, pieprzem, skropiłem oliwą i ułożyłem w naczyniu żaroodpornym.

Wypełniłem farszem, na wierzchu położyłem plasterki pomidora, doprawiłem solą i resztą suszonego oregano.

Wstawiłem do piekarnika, do naczynia wlałem ok. 1/2 szklanki wody i zapiekałem przez 35 minut.

Każdą paprykę posypałem serem i zapiekałem jeszcze przez ok. 5 - 10 minut, aż ser się roztopił.