

Papryka z kuskusem



MISIA53



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

mięso mielone	300 g
cebule	2 sztuki
pomidory	4 średnie
cebula	1 mała
cukinia	1/2 małej
sól	
olej do smażenia	
kuskus	125 g
przyprawy	125 g
papryka	5 sztuk

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować potrzebne produkty
- KROK 2 Kaszkę zaparzyć zgodnie z zaleceniem producenta , czyli wsypać na szklanke gotującej się wody jedną torebkę (125g)
- KROK 3 Mięso mielone przysmażyć na patelni w niewielkiej ilości tłuszczu, również cebule dwie nieco większe pokrojone w kostkę przyrumienić leciutko na łyżce oleju i dodać do kaszki, doprawić pieprzem , soli raczej niewiele ,bo kaszka jest z przyprawami. Wymieszać.

- KROK 4 4 średnie pomidory sparzyć , zdjęć skórę , pokroić. Pół małej cukini lub kawałeczek mały z większej zetrzeć na tarce, cebulkę małą pokroić w kostkę. W rondelku rozgrzać 1 łyżkę oliwy, wrzucić cebulkę i zeszklić . Dodać cukinię i pomidory i rozgotować na małym ogniu , potem zmiksować
- KROK 5 Z umytych papryczek wydrążyć środki, napęlnić farszem i ułożyć w ronlu
- KROK 6 Zalać papryki zmiksowanym sosem i dusić do miękkości ok. pół godz.
- KROK 7 Podana z ziemniakami stanowi pyszne drugie danie!