

foto. Tomasz Trojanowski



# *Papryka faszerowana*

Skarby ukryte w paprykowej osłonce

# Papryka faszerowana



**Czas przygotowania:**

1,5 godziny

**Składniki dla 6 osób:**

6 strąków czerwonej papryki

400 g mięsa wieprzowego

100 g czerwonej fasoli z puszki

cebula

40 g łożu wołowego



**Przyprawy:** sól, pieprz, mała ostra papryczka, mielona czerwona papryka (słodka)

1. Papryki umyć, odciąć wierzchołki, wyczyścić z nasion. Fasolę osączyć z zalewy. Mięso, cebulę i ostrą papryczkę pokroić w drobną kostkę.

2. Rozgrzać łoż i podsmażyć na nim mięso z cebulą; dodać przyprawy i dusić do miękkości. Gdy mięso będzie prawie gotowe, dodać fasolę.

3. Nałożyć gotowe mięso do przygotowanej wcześniej papryki, włożyć do piekarnika nagrzanego do 200°C; przypiekać aż papryka lekko zmięknie.

**Gotowej potrawy: 1,2 kg**

**Rada:**

Zamiast czerwonej fasoli można użyć kukurydzy lub zielonego groszku.



**Zawartość w 100 g potrawy:**

<i>Białko</i>	5,7 g
<i>Tłuszcz</i>	10,8 g
<i>Węglowodany</i>	1,7 g
<i>B:T:W</i>	1:1,9:0,9
<i>kcal</i>	131,2