



phot. Tomasz Trojanowski

Papryka zapiekana na kruchym cieście

Znakomita propozycja na lekki obiad

Papryka zapiekana na kruchym cieście



Czas przygotowania:

1 godzina i 50 minut

Składniki dla 6 osób:

czerwona papryka (100 g)
zielona papryka (100 g)
żółta lub biała papryka (100 g)
300 g piersi z kaczki
150 g żółtego sera
cebula (50 g)
30 g masła
30 g oliwy z oliwek
150 g mąki
80 g masła
2 żółtka



Przyprawy: 2 ząbki czosnku, sól, pieprz czarny wymieszany z pieprzem cayenne, ½ łyżeczki suszonego tymianku, ½ łyżeczki suszonego rozmarynu



1. Z mąki, masła i żółtek zagnieść ciasto. Papryki umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w słupki. Cebulę obrać, pokroić w piórka; czosnek zmiażdżyć.

2. Ser zetrzeć na tarce o dużych otworach. Piersi z kaczki pokroić w paski i przysmażyć na oliwie z oliwek. Gdy kaczka lekko

się zrumieni, wyciągnąć ją z naczynia. Do pozostałego tłuszczu dołożyć masło i wrzucić pokrojone papryki i cebulę; dusić do miękkości.

3. Ciasto rozwałkować na okrągłą formę o średnicy 24 cm, podnieść brzegi. Następnie na ciasto wyłożyć warzywa i mięso, przygotować ziołami i posypać żółtym serem. Zapiekać około 20 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Gotowej potrawy: 390 g

Rada:

Do potrawy można wykorzystać każdy inny rodzaj mięsa lub wędlinę.

Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	11,4 g
Tłuszcz	24,2 g
Węglowodany	12,4 g
B:T:W	1:2,1:1,1
kcal	323,4