

Grilované papriky plněné kuskusem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 2

655 kalorií , **0 g** cukrů , **26 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: honzíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovane-papriky-plnene-kuskusem>

Příprava

Kuskus připravíme podle návodu.

Nabobtnaný pokapeme lžicí olivového oleje a promícháme. Mrkev a cibulku nakrájíme nadrobno. Vše osmahneme na oleji, přidáme česnek a pak kuskus, opeříme, osolíme, přidáme provensálské koření. Paprikám odkrojíme vršky. Do kuskusu přidáme sýr a směsí plníme papriky. Papriky potřeme olejem a grilujeme asi 15 minut, potřeme olejem.

Ingredience

- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 50 g eidamu
- 100 g kuskusu
- 1 mrkev
- 2 lžíce olivového oleje
- 4 papriky (kapie)
- špetka pepře
- špetka soli
- špetka provensálského koření

Kategorie

Léto, Zelenina, Návštěva, Vegetarián, Předkrm, Párty občerstvení, Svačinka

