

# Papriky plněné špenátem a sýrem



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

**3225** kalorií , **320 g** cukrů , **61 g** tuků , **133 g** bílkovin

**Autor:** kaccka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/papriky-plnene-spenatem-a-syrem>

## Příprava

Opatrně skrojíme vršky paprik a odstraníme rovněž jádřince. Lusky pečlivě omyjeme a necháme okapat. Opereme také listy špenátu a necháme je okapat. Odkrojíme z nich silná žebra. Oloupeme čtyři stroužky česneku a jednu cibuli a vše nakrájíme na drobné kousky. V pánvi rozpálíme olej a cibulku s česnekem na něm osmahneme. Okapané špenátové listy přelijeme horkou vodou, chvilku je blanšírujeme, poté vodu slijeme a listy opět necháme okapat v sítu. Ovesné vločky nasypeme do menší misky, přelijeme pivem a necháme nabobtnat. Sýr nastrouháme nahrubo nebo nakrájíme na menší kostičky. Vymačkáme vodu ze špenátu a listy pokrájíme nadrobno. Smícháme se sýrem, přimícháme je k cibulce. Přidáme namočené vločky a promícháme. Hotovou směs naplníme papriky, přiklopíme vršky a grilujeme asi 20 minut. Několikrát otočíme.



## Ingredience

- 8 menších paprik
- 500 g čerstvého špenátu
- 4 stroužky česneku
- 1 cibule
- sůl
- pepř
- 200 g Nivy
- 6 lžic ovesných vloček
- 2 lžíce piva

## Kategorie

Výjimečný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Návštěva, Předkrm