

Vegetariánské plněné papriky



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

664 kalorií , 1 g cukrů , 40 g tuků , 26 g bílkovin

Autor: sonizna

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

Příprava

Kuskus dáme do misky, promícháme ho se lžící olivového oleje a zalijeme horkou vodou – asi půl centimetru nad kuskus. Přiklopíme a necháme 8 minut bobtnat. Paprikám odřežeme stonek a zbavíme je jader. Na druhé lžici olivového oleje orestujeme nasekanou cibuli a česnek a plátky mandlí. Vše smícháme s kuskusem. Ke kuskusu přidáme i vejce, nasekanou pažitku a petrželku, žampiony, balkánský sýr a osolíme a opepříme podle chuti. Směsí plníme paprikové lusky, které skládáme do pekáčku. Pečeme 30 minut přiklopené a deset minut odkryté.



Tip k receptu

Pokud nám zbyla náplň, můžeme ji použít na plněné žampiony a péct společně s paprikami.



Ingredience

- ✓ 8 ks paprik
- ✓ 4 ks jarní cibulky
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 ks vejce
- ✓ 4 ks žampionů
- ✓ 50 g kuskusu
- ✓ 100 g balkánského sýru
- ✓ 2 g petrželové natě
- ✓ 2 lžice pažitky
- ✓ 2 lžice olivového oleje
- ✓ 1 hrst mandlí
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 lžička pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Hlavní chod

