

Dietetyczna papryczka.



Autor: **ostra_papryczka**
Przepisów: 3 Ocena: 72



1-2 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- Papryka czerwona, 1
- pieczarki świeże, 10 sztuk
- Fasolka szparagowa zielona mrożona, 2 garście
- jajko surowe, 1

Sposób przygotowania:

- 1 Paprykę myjemy odcinamy "czapeczkę" nie wyrzucamy. Wydrążamy nasiona. Podgotowujemy w lekko osolonej wodzie (odrobinę). Gotujemy (można w tym samym garnku co paprykę) fasolkę szparagową. Na teflonowej patelni z odrobiną wody dusimy pokrojone w talarki pieczarki. Również odrobinę posolone. Po podgotowaniu składników. Pieczarki w miseczce mieszamy z surowym jajkiem (jajko zetnie pieczarki w trakcie pieczenia).
- 2 Do podgotowanej papryki układamy na przemian pieczarki z jajkiem na to fasolkę szparagową, znowu pieczarki z jajkiem i znowu fasolkę. Następnie przygotowujemy żaroodporne naczynie wkładamy paprykę przykrytą czapeczką. Gdy zostanie pieczarek nic się nie marnuje polewamy na dno naczynia.
- 3 Wkładamy na 20-25 minut do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy.

Twoje notatki do przepisu: