

Papryka ramiro faszerowana kaszą bulgur



Autor: **Obserwator**
Przepisów: **955** Ocena: **17981**



3-4 os.



> 60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 2 papryki
- 250 g kurek
- 2 łyżki oliwy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanej natki
- 100 g kaszy bulgur
- 1 jajko
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól
- pieprz
- 1 pomidor
- 1/2 łyżeczki tymianku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka kurkumy
- 2 łyżeczki oregano

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę ugotowałem w osolonej wodzie. Kurki dokładnie oczyściłem, opłukałem, osuszyłem, większe pokroiłem. Na patelni na oliwie zeszkliłem pokrojoną cebulę, dodać starty czosnek i kurki. Całość smażyłem, aż woda z kurek odparowała. Doprawiłem pieprzem i solą, dodałem przyprawy : tymianek, czerwoną paprykę, kurkumę oraz połowę suszonego oregano. Dodałem koncentrat pomidorowy oraz natkę, smażyłem 3 minuty. Dodałem odcedzoną kaszę, wymieszałem i podgrzewałem przez ok. minutę. Odstawiłem z ognia. Po lekkim przestudzeniu dodałem jajko, wymieszałem. Piekarnik rozgrzałem do 200 stopni C. Papryki przekroiłem na połówki. Usunąłem nasiona. Wnętrze doprawiłem solą, pieprzem, skropiłem oliwą i ułożyłem w naczyniu żaroodpornym. Wypełniłem farszem, na wierzchu położyłem plasterki pomidora, doprawiłem solą i resztą suszonego oregano. Wstawiłem do piekarnika, do naczynia wlałem ok. 1/2 szklanki wody i zapiekałem przez 35 minut. Każdą paprykę posypałem serem i zapiekałem jeszcze przez ok. 5 - 10 minut, aż ser się roztopił.



Twoje notatki do przepisu: