

Pieczona papryka zielona z nadzieniem z kolorowych warzyw

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: adam, dnia 7 Października 2012r. o 14:47

Tagi: papryka, warzywa, pieczone

Rodzaj dania: dania jarskie kuchnia regionalna warzywa zapiekanki

Rodzaj kuchni: europejska

Rodzaj mięsa: danie bezmięsne

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
papryka zielona	3	szt.	warzywa
cukinia młoda	1	szt.	warzywa
oliwa z oliwek	6	łyżka	płyny i sosy
ocet balsamiczny	2	łyżka	płyny i sosy
czosnek	3	ząbek	warzywa
majeranek suszony	3	łyżka	przyprawy i zioła
pomidor malinowy	200	g	warzywa
oliwki czarne	150	g	warzywa
ser mozzarella	150	g	nabiał

Opis

Paprykowy zestaw z kolorowymi warzywami będzie pyszną przystawką, przekąską wieczorną, a nawet głównym daniem obiadowym. Podawać koniecznie na gorąco... bezpośrednio po upieczeniu.

1. Papryki umyć, przekroić na pół, pozbawić białych błon i gniazd nasiennych.
2. Natrzeć oliwą miąższ każdej połówki wewnątrz i na zewnątrz.
3. Papryki położyć częścią wypukłą do góry (czyli krawędziami w dół) na blaszce wysłanej papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200 st. i podpiec około 15 minut.
4. W międzyczasie przygotować warzywa na farsz: umyć cukinię, pomidory malinowe (mogą być również cherry, śliwkowe, winogronowe, truskawkowe - oby były małe), osuszyć.
5. W misce przygotować sos do warzyw: oliwę wymieszać z octem balsamicznym, majerankiem oraz obranymi i zmiażdżonymi ząbkami czosnku. Składniki można również utrzeć - wówczas czosnek i majeranek lepiej oddadzą swój aromat.
5. Cukinię pokroić na kostkę - mniej więcej o krawędzi 1 cm.
6. Do miski z balsamem warzywnym włożyć cukinię, pomidory, odsączone i wydrylowane czarne oliwki. Wszystko wymieszać.
7. Mozzarellę odsączyć, pokroić w niewielką kostkę.
8. Wyjąć z piekarnika podpieczone papryki, odwrócić i



napelnić farszem z warzyw i kawałków mozzarelli. Wstawić ponownie do piekarnika i zapiekać kolejne 25 minut.

Dania nie solić przed upieczeniem, najlepiej do stołu podać dodatkowo sól. Każdą połówkę papryki można podać na wieńcu z ryżu ugotowanego na sypko. I lampka czerwonego owocowego wina...

Dla ilu osób: 6
Danie dietetyczne: nie
Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
Czas przygotowywania: 1godz. 0min.
Cana:
Liczba kalorii: jednej porcji: 300 kcal