



## Papryka faszerowana kurczakiem, fasolą i kukurydzą



40 min.



4 os.



440 kcal/ os.



ok. 4.80 zł/ os.

### Składniki

- podwójna pierś z kurczaka (zmielona w Delikatesach Centrum) – 300 g
- duża papryka (ulubiony kolor) – 4 szt.
- czerwona fasola – 1 puszka
- kukurydza konserwowa – 1 puszka
- krojone pomidory - 1 puszka
- mozzarella - 125 g
- oliwa - 2 łyżki
- oregano suszone - 1 łyżeczka
- papryka mielona - 1/2 łyżeczki
- ryż - 100 g
- cebula - 1 szt.
- ząbek czosnku - 2 szt.
- cukier - 1/2 łyżeczki
- ulubione pieczywo lub pieczywo chrupkie – 8 kromek

### Sposób przygotowania

Mielone mięso włóż do miski, dodaj 1/2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, oregano i mieloną paprykę. Wymieszaj i odstaw.

Ryż ugotuj według przepisu na opakowaniu. Papryki przekrój wzdłuż na pół, wyjmij gniazda nasienne. Posyp w środku solą i pieprzem.

Cebulę i czosnek drobno posiekaj i zeszklij na oliwie na dużej patelni. Następnie dodaj mięso i wszystko przesmaż. Dodaj fasolę i kukurydżę z zalewą, pomidory, cukier i wszystko wymieszaj. Gotuj chwilę, tak aby pomidory się rozpadły.

Do mięsa z warzywami dodaj ugotowany ryż, wymieszaj. Farsz nałóż do połówki papryki. Wstaw do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika i piecz ok. 10 minut. Następnie posyp papryki startą mozzarellą i piecz jeszcze 5 minut. Możesz je podać z ulubionym pieczywem. Smacznego!

- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 łyżeczka