

Słodka papryka faszerowana kaszą gryczaną
A czemu nie połączyć papryki z kaszą gryczaną???



Składniki:

- 5 czerwonych wydrążonych papryk,
- 2 woreczki kaszy gryczanej ugotowanej na sypko,
- 2 marchewki starte na tarce,
- 1 cebula,
- 3 ząbki czosnku pokrojonego w cieniuteńkie paseczki,
- pietruszka,
- świeża kolendra,
- pasta pomidorowa (u mnie eko),

- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Na patelni zeszklić cebulę. Na koniec dodać czosnek. Po chwili wrzucić marchew i dusić do jej miękkości. Na sam koniec wrzucić świeże zioła. Wymieszać i zdjąć z patelni.
2. Do miski wrzucić kaszę gryczaną i warzywa z patelni. Wymieszać dokładnie.
3. Dużą łyżką wkładać farsz do papryki. Papryki układać w pionie w wysokim garnku.
4. Zalać sosem pomidorowym. Doprawić do smaku.
5. Dusić pod przykryciem do miękkości papryki nawet 1 godzinę.
6. Smacznego!