



## Papriky plnené krúpami a zeleninou

### Ingrediencie

- 4 kusy farebná paprika
- 500 g Bravčové mäso mleté
- 1 pohár krúpy
- 1 lyžica MAGGI Tekutý bujón slepačí
- 1 balenie krájané paradajky
- 1 kus mrkva
- 1 kus petržlen
- 1 lyžička sušený tymián
- 1 lyžička sušený cesnak
- 1 lyžička sušené oregano
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie

### Postup

1. Mrkvu a petržlen oškrábe a nastrúhajte na hrubom strúhadle.
2. Krúpy povarte asi 15 minút vo vývare, potom ich scedte a nechajte vychladnúť.
3. Mäso zmiešajte s krúpami. Pridajte paradajky, oregano, cesnak, tymian, nastrúhanú zeleninu a tekutý bujón.
4. Dochuťte soľou, čiernym korením a všetko dôkladne premiešajte.
5. Odkrojte z papriky hornú časť a vnútro očistite od semien. Papriky naplňte zmesou krúp, mäsa a zeleniny.
6. Vložte ich do varnej misy a prikryjte ich odkrojenými časťami. Pečte pri teplote 180 °C asi 45 minút.

75

4

sacharidy	34.94 g
energie	499.37 kcal
tuky	21.42 g
proteín	26.99 g