

## Papryka faszerowana mięsem z indyka

★★★★★ (36)

[dodaj własny przepis](#) + 30 minut 1 osoba łatwy 0

### Wartości odżywcze

**295 kcal** / 1 porcję (376 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

 Kaloryczność  
**78.51 kcal**  
3.93% Białko  
**5.63 g**  
11.26% Węglowod.  
**7.23 g**  
2.68% Tłuszcze  
**3.76 g**  
5.37% Błonnik  
**1.55 g**  
6.2%**GDA**  
**3.93%** widok prosty drukuj pobierz

### Składniki

- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Mięso mielone z indyka - 95g (¾ porcji)
- Cebula czerwona - 40g (½ sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 15g (łyżeczka)

### Kategorie posiłków

[śniadaniowe](#)[sałatki i surówki](#)[sosy](#)[przekąski](#)[zupy](#)[dania główne](#)[desery](#)

### Najwyżej oceniane

[Hummus z imbirem i kurkumą](#)★★★★★ (37)  15 minut 4 osoby[więcej](#) [Mrożony jogurt mango z chia i bananem](#)★★★★★ (34)  15 minut 2 osoby[więcej](#) [Zupa z soczewicy z pomidorami](#)★★★★★ (50)  30 minut 5 osób[więcej](#) 

### Cytrynowe muffiny z malinami

★★★★★ (39)



15 minut +  
6 osób  
więcej

### Koktajl owocowy z imbirem i kardamonem

★★★★★ (25)



5 minut  
2 osoby  
więcej

### Szukasz

inspiracji i pomysłu na zdrowy posiłek?

Tysiące przepisów na smaczne potrawy!

Sprawdź

- Bułka tarta - 8g (łyżka stołowa)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zaczynij od nagrzania piekarnika do 180°C.

**KROK 2:** Paprykę dokładnie umyj, odkrój górną część (zachowaj ją na później) i oczyść z pestek.

**KROK 3:** Cebulę pokrój w kostkę.

**KROK 4:** Mięso dopraw solą, curry i pieprzem, wymieszaj z bułką tartą (lub bułką tartą bezglutenową), cebulą i koncentratem. Podsmaż na rozgrzanym oleju. Tak przygotowanym farszem nadziej paprykę.

**KROK 5:** Paprykę z mięsem przykryj uprzednio odciętym ogonkiem, ułóż w naczyniu żaroodpornym i wstaw do rozgrzanego piekarnika. Piecz około 20 minut w temp. 180°C.

**KROK 6:** Upieczoną paprykę udekoruj posiekaną natką pietruszki.

\*Podawaj z ryżem, kaszą lub ziemniakami i dodatkiem surówki.

Smacznego!

Tagi papryka faszerowana papryka papryka pieczona

### Zobacz także

#### Szakszuka z pęczakiem

★★★★★ (2)



20 minut  
2 osoby  
więcej

#### Wege surówka z marchewki i pora z orzechami

★★★★★ (0)



10 minut  
1 osoba  
więcej

#### Omlet ze szczypiorkiem i pomidorem

★★★★★ (27)



10 minut  
1 osoba  
więcej

Zaloguj się, aby dodać komentarz

### Diety

Wygodna dieta Dietmap  
Dieta oczyszczająca  
Dieta w Hashimoto  
Dieta zbilansowana  
Dieta wegetariańska  
Dieta kopenhaska  
Dieta białkowa  
Skuteczne odchudzanie z Dietmap  
Dieta cukrzycowa  
Dieta bezglutenowa  
Bezglutenowa  
Cukrzycowa  
Wegetariańska  
Kopenhaska  
Dieta Dukana

### Przepisy

Lista przepisów  
Ranking przepisów  
Wyszukiwarka przepisów  
Dodaj przepis

### Blogi

Lista blogów

### Porady dietetyka

Program Dietmap  
Program Unijny  
O programie

### Forum

Kalkulatory  
Kalkulator kalorii Dietmap  
Kalkulator kalorii  
kalkulator BMI  
Wzór Lorenza  
Wzór Broca  
Waist-hip ratio

### Dołącz do DietMap



Aplikacje mobilne Diet Map



Kapuściana  
1000 kcal  
Zbilansowana



*Dotacje na innowacje*

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI FUNDUSZ  
ROZWOJU REGIONALNEGO



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

