



## Kasza kuskus pieczona w papryce

★★★★★ (8)

30 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**350 kcal** / 1 porcję (466 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>75.16 kcal</b> 3.76%	Białko <b>2.64 g</b> 5.28%	Węglowod. <b>11.83 g</b> 4.38%	Tłuszcze <b>3.01 g</b> 4.3%	Błonnik <b>1.16 g</b> 4.64%	<b>GDA</b> <b>3.76 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Papryka czerwona - 400g (2 sztuki)
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Kasza kuskus - 100g (1/2 szklanki)
- Pomidor koktajlowy - 120g (6 sztuk)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Szczypiorek pęczek - 40g (pęczek)
- Natka pietruszki pęczek - 9g (1/2 pęczka)
- Curry - 3g (łyżeczka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Papryki umyj, przekrój na pół, oczyść z nasion. Połóż na blaszkę do pieczenia, skrop oliwą z oliwek, oprósz solą o obniżonej zawartości sodu i świeżo mielonym pieprzem. Piecz w temp. 190° około 15 minut.

**KROK 2:** Kaszę zalej wrzącym bulionem i postaw po przykryciu, aż wsiąknie płyn.

**KROK 3:** Pomidorki i zioła dokładnie optucz i wysusz. Pomidorki przekrój na ćwiartki, szczypiorek i natkę posiekaj. Dodaj do kaszy, dopraw curry i dokładnie wymieszaj.

**KROK 4:** Upieczone papryki nadziej farszem z kaszy i włóż ponownie do piekarnika na około 5-10 minut.

Smacznego!

