

Papryka nadziewana komosą ryżową, kukurydzą, kolendrą i jarmużem

Składniki:

- 2 papryki
- 50g komosy ryżowej
- 100g kukurydzy z puszki
- 2 średnie ogórki kiszzone
- 100g jarmużu czerwonego lub zielonego
- mały krzak świeżej kolendry
- 1/4 ostrej papryczki chilli
- 4 łyżki oliwy

Wykonanie:

Komosę ryżową ugotuj zgodnie z zaleceniem na opakowaniu, w lekko osolonej wodzie. Na ostatnie 3 minuty gotowania dodaj pozbawiony głównych nerwów, posiekany, jarmuż. Odstaw komosę ryżową do wystudzenia.

Ogórka kiszzonego pokrój na grubą kostkę. Komosę z jarmużem, ogórka oraz kukurydżę wymieszaj w misce z oliwą oraz drobno posiekaną papryczką chilli. Dla zaostrenia smaku, pokrój papryczkę razem z pestkami. Paprykę przekrój wzdłuż i usuń małym nożykiem lub łyżeczką pestki oraz białe błonki.

Do tak przygotowanych papryk nałóż farsz z miski i przetóż je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Umieść papryki w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni i piecz ok. 15 minut lub do momentu aż papryka zacznie się marszczyć i stanie się miękka.