

# Papryka faszerowana mięsem i kaszą

**Czas wykonania:** 1 h **Ilość porcji:** 4 sztuki (4 porcje)

## **Składniki:**

- 4 papryki
- 400 g fileta z indyka lub kurczaka
- 100 g kaszy orkiszowej
- 1 puszkę lub 4 – 5 sztuk pomidorów
- 5 łyżek przecieru pomidorowego
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka
- 1 łyżeczka soli
- ½ łyżeczki oregano
- ½ łyżeczka pieprzu Cayenne
- olej do formy



## **Przygotowanie:**

Ugotować kaszę w osolonej wodzie.

Mięso pokroić w małe kawałeczki, posypać przyprawą do kurczaka i usmażyć na oleju kokosowym.

Do mięsa dodać kaszę, pomidory, przecier oraz resztę przypraw. Wymieszać wszystko i podsmażyć 5 minut.

Odkroić górną część papryki, wydrążyć środek i nafażerować warzywo kaszą z mięsem.

Na wysmarowaną olejem formę ułożyć papryki. Piec 35 – 40 minut w 180 stopniach.