

Plněné papriky kuskusem

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 40 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Troubu předehřejeme na 180°C. Papriky budeme péct v jednoduché rajske omáčce, kterou si připravíme následovně: na trošce oleji orestujeme nejmenno nasekanou cibuli, přidáme na plátky nakrájený stroužek česneku, společně krátce zarestujeme a přidáme mletý římský kmín a rajčatovou passatu. Můžeme omáčku lehce zředit vodou, dochutíme ji solí, pepřem a hnědým cukrem. Kuskus zalijeme vroucí vodou a necháme změkknout, pak ho osolíme a přidáme asi 1 a půl lžíce oleje z naložených sušených rajčat a lžíci bazalkového pesta. Sušená rajčata nasekáme a rovněž je zamícháme do kuskusu. Kuskus ochutnáme, případně ho dosolíme. Papriky rozkrojíme napůl a zbavíme je semínek. Každou polovinu naplníme kuskusem a posypeme troškou nastrouhané mozzareilly. Rajčatovou omáčku nalijeme do zapékací mísy a do ní položíme naplněné papriky. Ty dáme zapéct do trouby při funkci grill asi na 20 minut.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Paprika červená** - 300 g
- **Česnek** - 1 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Cukr krystal** - 3 g
- **Kmín římský 30 g** - 2 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 3 g
- **ARAX Kuskus kukuřičný 320 g** - 200 g
- **GranSasso mozzarella bocconcino 100 g** - 100 g
- **EXCLUSIVE Sušená rajčata s bazalkou 210 ml** - 10 g
- **Tesco Free From Pesto z bazalky, kešu ořechů a tofu 190 g** - 12 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 200 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

