

# Plněné papriky s tuňákem, cizrnou a rýží

**Počet porcí:** 6

**Doba přípravy:** 40 minut

**Bez lepku**

## Postup přípravy

Troubu předehřejeme na 200 stupňů. 6 paprik různě barevných omyjeme, okrojíme kolem stopky dokola a vyjmeme z ní semínka. Konzervy tuňáka otevřeme a necháme okapat. V míse smícháme předem uvařenou rýži, tuňáka a předem uvařenou cizrnu (nebo sterilovanou) a strouhanou mozzarellu. Přidáme i passatu, sůl, pepř, majoránku a prolisujeme do směsi 3 stroužky česneku. Vše důkladně promícháme. Papriky naplníme směsí a opatrně přendáme do zapékačské misky tak, aby stály. Nyní dáme zapéct do trouby na 20-25 minut. Po upečení můžeme ihned servírovat.

## Ingredience

- **Paprika červená** - 500 g
- **Paprika zelená** - 500 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Tuňák v olivovém oleji 3x80 g SUN & SEA** - 240 g
- **Majoránka 7 g** - 3 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Lagris rýže jasmínová 500 g** - 270 g
- **Lagris cizrna 450 g** - 270 g
- **GranSasso mozzarella bocconcino 100 g** - 150 g
- **Podravka rajčata pasírovaná 3 x 200 g** - 150 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

**CELIATICA.CZ**

VÁŠ SEZNAM ONLINE

