



Pečené plněné papriky

vegánsky

Stredne ťažké

60 minut

Pre 4 osoby



Ingrediencie

145 g rýže basmati
 3 lžice olivového oleje
 135 g žampionů
 1 cibule
 265 g cukety
 1 lžička čerstvého drhnutého tymiánu
 55 g rajského protlaku
 1 plechovka sterilované cizrny
 200 ml vody
 4 ks barevných paprik
 olivový olej na vymazání a zakápnutí
 sůl

Ako na to?

1. Rýži dobre vypláchnete, dokud není voda čistá. Zalijte ji trojnásobným množstvím vody a vařte 15 minut. Scedte a nechte mírně vychladnout.
2. V pánvi na rozehřátém olivovém oleji restujte asi 7 minut na plátky nakrájené osolené žampiony. Přimíchejte nakrájenou cibuli a společně dále restujte dozlatova.
3. Přidejte na kostičky nakrájenou cuketu, tymián, protlak a slitou rozštouchanou cizrnu. Podlijte vodou, promíchejte a chvíli poduste. Nakonec ke směsi přidejte uvařenou rýži.
4. Papriky očistěte, podélně rozpulte a naplňte připravenou směsí. Zakápněte olivovým olejem a pečte 35 minut ve vymazané nádobě při teplotě 160°C.