

PLNĚNÉ PAPRIKY

Když se spojí jemná ricotta s osvěžující chutí Lučiny Svěží a lehkostí Lučiny Linie, vznikne krémová náplň, která se skvěle hodí do sladkých čerstvých paprik. Tento jednoduchý, ale chuťově bohatý recept je ideální jako lehký oběd, předkrm nebo pohostění pro hosty.

SAB HEALTHY EAT



PORCE: 6 PAPRIK

COOKING TIME: 1 H

INGREDIENCE

- 2 balení tří barevných paprik
- 680g mletého hovězího masa
- 150g lučiny svěží
- 120g lučiny linie
- 1 ricotta
- 100g 30% eidamu strouhaného na posypání

KOŘENÍ NA MASO:
sůl, pepř

červená paprika

kmín

koření na mletá masa

chilli (dle chuti)

POSTUP

Papriky omyjeme, podélně překrojíme na poloviny a vydlabeme semínka i bílé části.

V míse smícháme mleté maso s Lučinou Svěží, Lučinou Linie, ricottou a kořením. Směs důkladně prohněteme prsty, aby se všechny suroviny dobře spojily.

Připravenou masovou náplň plníme papriky – pečujeme až po okraj, aby nám směs nezbyvala. Plněné papriky rozložíme do pekáče, vložíme do předehřáté trouby (můžete lehce každou z nich pokapat olivovým olejem).

Pečeme nejprve při 230 °C asi 30 minut. Poté teplotu snížíme na 200 °C, papriky posypeme nastrouhaným eidamem a dopékáme dalších 20 minut dozlatova.

NUTRIČNÍ HODNOTY

(NA 1 PLNĚNOU PAPRIKU)

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	TUKY	SŮL
193	17G	5G	4G	12,3G	1G