



Sałatka z kaszą bulgur podawana w połówce papryki

Autor: najlepszewkuchni.pl

Pieczone papryki kojarzą się głównie z mięsnym farszem, którym są wypełnione. Prawdopodobnie jest to jedyny obraz jaki przychodzi nam do głowy, kiedy ktoś rzuca hasło pod tytułem “faszerowana papryka”. Dobrze, że wszystkie przepisy można udoskonalić i zestawić składniki tak, aby trafiły w gust nasz i gust przyjaciół. Dlatego właśnie dziś proponujemy Ci farsz na bazie kaszy bulgur z warzywami, który podawany jest we wnętrzu pieczonej papryki.

Danie: **Kolacja, Sałatki,**

Osób: **4**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**



Wanie

Krok 1

Nastawiamy piekarnik na 200°C. Papryki kroimy na ćwiartki, usuwamy nasiona i białe błonki. Kładziemy skórą do góry na blasze naciskając dłonią, wstawiamy do nagrzanego piekarnika (najlepiej nastawionego na funkcje "grill") i pieczemy około 20-30 minut, aż skóra będzie prawie cała czarna. Paprykę należy doglądać co kilka minut, by nie doprowadzić do ich całkowitego spalenia.

Krok 2

Kroimy ogórki i żółtą paprykę w kostkę. Papryczkę chili także kroimy w kostkę, ale drobniejszą.

Krok 3

Kiedy skóra papryki jest prawie czarna i są na niej bąble, wyjmujemy ją z pieca i zostawiamy do wystygnięcia, a następnie usuwamy przypieczoną skórkę pomagając sobie nożem.

Krok 4

Kaszę bulgur gotujemy według wskazówek na opakowaniu. Po 20 min od zagotowania wody wyciągamy z niej kaszę i odcedzamy, mieszamy z wcześniej pokrojonymi składnikami, drobno posiekanymi listkami bazylii i pietruszki, a następnie wypełniamy części papryk farszem.

Wskazówki

Do pieczenia nadają się papryki najbardziej dorodne, czyli mocno czerwone i możliwe jak najbardziej mięsiste, nie nadają się papryki zielone i żółte - są zbyt cienkie.

Składniki:

- 2 papryki czerwone
- 1 żółta papryka
- 1 torebka kaszy bulgur
- 1 papryczka chili
- 4 ogórki konserwowe
- kilka listków bazylii i pietruszki