

# Faszerowana papryka

Papryka nadziewana mięsem to doskonałe danie nie tylko na codzienny obiad czy kolację. Sprawdza się również jako popisowa przystawka na wszelkich imprezach. Potrawa świetnie prezentuje się na stole. Jest kolorowa i smaczna. Dzięki kompozycji składników – czosnku, oliwek i rodzynek – mięso zyskuje na aromacie.

## Papryka faszerowana mielonym mięsem

**Składniki:** 4 dorodne strąki papryki czerwonej lub żółtej, 40 dag mielonej wieprzowiny, łyżka oliwy z oliwek, biała część pora, 3 ząbki czosnku, 12 zielonych oliwek, garść rodzynek, 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich, jajko, 2 łyżki masła, puszka krojonych pomidorów bez skórki, sól, pieprz, sproszkowana papryka, posiekane listki świeżej bazylii

- Strąki papryki myjemy, osuszamy, ścinamy wierzchy wraz z ogonkami, usuwamy pestki i miąższ. Rodzynki zalewamy niewielką ilością ciepłej wody i pozostawiamy, by napęczniały.
- Białą część pora i czosnek drobno siekamy, lekko podsmażamy na rozgrzanej oliwie z oliwek. Dodajemy mięso, całość smażymy przez kilka minut, odstawiamy z ognia.
- Do przestudzonego mięsa dodajemy pokrojone oliwki, namoczone rodzynki, posiekane orzechy. Wbijamy jajko, wszystko dokładnie mieszamy, doprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz sproszkowaną papryką.
- Papryki napętlamy farszem, nakładamy ścięte wierzchy i ustawiamy pionowo w wysmarowanym



ttuszczem naczyniu do zapiekania, zalewamy pomidorami z puszki doprawionymi bazylią. Na każdej papryce układamy cienki plasterk masła, naczynie przykrywamy, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C i zapiekamy przez około 40 minut.

Podajemy gorące, posypane świeżymi ziołami. Papryka faszerowana mięsem doskonale smakuje z pieczonymi ziemniakami.

## Ziemniaki pieczone w folii

**Składniki:** 50 dag średniej wielkości ziemniaków, łyżka oliwy z oliwek, tymianek, estragon lub inne zioła, 2 dag masła, ząbek czosnku, sól do smaku

- Ziemniaki dokładnie myjemy, osuszamy, nakłuwamy w kilku miejscach, skrapiamy oliwą, posypujemy ziołami i owijamy folią aluminiową.
- Układamy na blasze, wstawiamy do nagrzanego piekarnika. Pieczemy około 50 minut w temperaturze 200°C.
- Obrany czosnek, rozcieramy z solą i mieszamy z masłem. Upieczone ziemniaki nacinamy, do środka wkładamy grudkę masła czosnkowego.

## Warto wiedzieć

Papryki dojrzewając zmieniają kolor z zielonego na czerwony, pomarańczowy, purpurowy lub żółty i stają się słodsze. Pamiętajmy, że zielone strąki

są w pełni rozwinięte, ale nie całkiem dojrzałe. Ich skórka może zawierać szkodliwą solaninę i być ciężko strawna. Warzywo to jest nieocenionym źródłem witaminy C. Poza tym ma sporo witaminy B1, PP, E, beta-karotenu, rutyny oraz mnóstwo związków mineralnych takich jak: potas, wapń, fosfor, żelazo, magnez, mangan i siarka. Zawiera także bioflawonoidy oraz kapsaicynę i związki jej pokrewne. Dowiedziono, że często spożywana wzmacnia odporność organizmu, serce i układ krążenia, działa lekko odwadniająco, zmniejsza ciśnienie krwi, chroni przed nowotworami, przedwczesnym zwapnieniem naczyń krwionośnych, stymuluje trawienie, łagodzi objawy anemii, zapewnia dobry wzrok. Tak, więc nic dziwnego, że zarówno medycyna ludowa, jak i oficjalna poleca paprykę przy różnych schorzeniach.

*Romana Chojnacka  
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*