

FASZEROWANA PAPRYKA Z QUINOA TRZY KOLORY I FETA



Składniki (5 porcji):

- ½ opakowania Rice & MORE Quinoa Trzy Kolory
- 5 dużych czerwonych papryk
- 1 cukinia pokrojona w kostkę
- 1 mały bakłażan pokrojony w kostkę
- 400 g krojonych pomidorów w puszcze
- ok. 100 g fety
- oliwa z oliwek extra vergine Classico Monini
- zmiądzony ząbek czosnku
- sól, pieprz
- świeże zioła wg uznania (bazylija, kolendra, mięta)

Przygotowanie:

- Gotuj Quinoa Trzy Kolory w osolonej wodzie przez ok. 5 minut. Dobrze odcedź i wstrząśnij.
- Na patelni lekko przesmaż na oliwie cukinię i bakłażana.
- Do miski wrzuć pomidory (z sokiem z puszki), dodaj cukinię i bakłażana, czosnek i zioła. Dopraw lekko solą i pieprzem. Całość wymieszaj, wsyp Quinoa Trzy Kolory, dodaj pokruszoną fetę, polej oliwą i ponownie lekko wymieszaj.
- Nastaw piekarnik na 180°C. Wlej do brytfanki tyle wody, aby pokryć dno.
- Umyj papryki i odetnij górne części z ogonkiem ok. 1-2 cm od nasady. Oczyść papryki z nasion i membran, a następnie wypełnij je przygotowanym wcześniej farszem.
- Ułóż w brytfance tak, aby lekko się stykały i nie przewróciły podczas pieczenia. Przykryj papryki odciętymi częściami, a całą brytfankę folią.
- Piecz 40 minut, aż papryki się zrumienią. Posyp serem feta, przybierz świeżymi ziołami i serwuj na gorąco.



THE BEST OIL & MUCH MORE!

więcej na www.monini.pl i na [f/monini.polska](https://www.facebook.com/monini.polska)