

Ben's Original™

Fyllda paprikor
RECEPT

Fyllda paprikor



TID 30 mins
INGREDIENSER 12 varor
PORTIONER 2 serveringar

Med paprikor får din måltid lite färg. Byt ut nötköttet mot rostade grönsaker för en köttfri måltid.

INGREDIENSER

- Olja
- 4 paprikor, halverade och kärnade
- 2 silverlökar, hackade
- 500 g nötfärs
- 1 vitlöksklyfta
- 800 g tomat, finhackade
- 2 zucchinis, hackade

- 200 g spenat, sköljd
- 2 förpackningar Ben's Original™ Express Mediterranean Style Rice
- 100 g parmesanost, riven
- 40 g färsk gräslök, hackad
- Grönsallad efter egen smak

INSTRUKTIONER

1. Värm ugnen till 180 grader. Olja in paprikorna och placera dem på en plåt med folie, baka i 15 minuter.
2. Placera en stekpanna på medium värme och häll eller spraya på olja. Lägg i löken och låt den mjukna i 2-3 minuter, lägg sedan i vitlök och köttfärs. Låt det koka tills köttfärsen är brun.
3. Lägg i zucchini, hackade tomater och spenat och blanda runt. Lägg i Ben's Original™ riset i pannan, blanda runt och värme upp. Fyll sedan paprikorna med mixen och toppa med parmesanost, baka i 10-15 minuter.
4. Ta ut paprikorna från ugnen och toppa med gräslök, servera med en grönsallad.

KATEGORIER:

Andra traditionella recept, 15 - 30min, Express ris

Source URL: <https://se.bensoriginal.com/recept/fyllda-paprikor>