MAGGI punjene paprike

Sastojci

- 5 žuta paprika
- 500 g tikvica
- 1 srednji luk
- 1 češnjak
- 200 g riža
- 100 g mladi kravlji sir
- 5 g papar
- 30 g MAGGI ideja za punjene paprike
- 1 grančica peršin

Upute

1. Paprike presjeći na pola i očistiti od sjemenki. Tikvice oprati i naribati na krupno, posoliti, ostaviti desetak minuta da puste sok, a zatim ocijediti.
2. Luk i češnjak očistiti i sitno isjeckati, pa popržiti na malo ulja. Dodati prethodno skuhanu rižu i naribane tikvice. Sve zajedno dinstati nekoliko minuta.
3. Dodati MAGGI ideju za punjene paprike, ostaviti da se krčka, pa skloniti s vatre da se prohladi. U smjesu dodati sir i sve sjediniti.
4. Napuniti paprike nadjevom i ispeći u pećnici zagrijanoj na 200 stupnjeva, pa ukrasiti peršinovim listom.

45 Min

4 porcija

Ugljikohidrati	64.3 g
energija	398.02 kcal
Masti	10.33 g
Proteini	14.98 g