

Punjena paprika (8)



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **8** žutih paprika babura
- **1** glavica crnog luka
- **600** gmlevenog mesa
- **1** vece keleraba
- so i biber
- **2** belanceta
- **1** kašičica karija u prahu

Ostalo:

- **500** g kuvanog paradajza
- **2** dl vode
- so

Priprema

U ciniji pomešati mleveno meso-svinjsko, junece, ili curece sve jedno je, dodajte seckani luk, izrendanu kelerabu i 2 belanceta. Posolite i pobiberite i dodajte ukoliko volite malo karija u prahu.

Izdubite paprike i napunite smesom. Poređajte u dublju šerpu i prelijte sa vodom i kuvanim paradajzom. Kuvajte oko 60 minuta na laganoj vatri.

Savet

Ovaj na?in punjenja je odli?an za sve koji su na rezimu ishrane bez suvišnih ulja. Umesto kelerabe možete dodati i istu koli?inu rendanog karfiola.