

# AMLOZEK

Amlodypina

**dobrze się kojarzy**

Pierwsza polska amlodypina

*poleca*  
*Zdrowe Przepisy*  
*dla Serca*

## Faszerowane papryki z żółtym ryżem



*Papryka faszerowana i zapiekana w piekarniku to świetne i wygodne danie na gorąco.*

### SKŁADNIKI (2 porcje):

- papryki (świeże) - 560 g
- pieczarki (świeże) - 200 g
- ryż biały (paraboiled) - 100 g
- cebula - 100 g
- olej ryżowy - 20 g
- passata pomidorowa - 400 g
- pietruszka (natka) - 25 g
- czosnek - 5 g
- kmin rzymski (kumin) - 1 g
- koncentrat pomidorowy - 25 g
- papryczka chili - 20 g
- kurkuma (mielona) - 1 g
- sól himalajska - 1 g
- pieprz czarny (mielony) - 1 g



### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ryż ugotuj na półtwardo, wymieszaj z kurkumą.
2. Na oleju podsmaż pokrojoną cebulkę i pieczarki. Przypraw solą i pieprzem.
3. Dodaj kmin rzymski, ryż i smaź wszystko około 2-3 minuty. Wymieszaj całość z koncentratem, dopraw do smaku chili.
4. Dodaj natkę pietruszki i nafaszeruj papryki.
5. Piecz w 160 stopniach przez 40 minut.
6. Na niewielkiej ilości oleju podsmaż czosnek, zalej przecierem pomidorowym, dopraw do smaku, podawaj z paprykami.

### WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:



510  
KCAL



13 g  
TŁUSZCZU



76 g  
WĘGLOWODANÓW



16 g  
BIAŁKA



  
**ADAMED**  
Dla Rodziny

