

Ben's Original™

Fylte paprika
OPPSKRIFT

Fylte paprika



TID	30 mins
INGREDIENSE	11
R	gjenstander
PORSJONER	2 x

Disse paprikaene vil sette farge på måltidene dine. Bytt ut biffen med ovnsstekte grønnsaker for et kjøttfritt måltid.

INGREDIENSER

- Oljespray
- 2 paprika, halver og fjern kjernen
- 1 gul løk, hakket
- 250g kjøttdeig
- 1 fedd hvitløk, knust

- 400 g hermetiske tomater
- 1 squash, hakket
- 100g spinat, skylt
- 1 pose med Ben's Original™ Express Mediterranean Style Rice
- 50g parmesanost, revet
- 20g fersk gressløk, hakket

INSTRUKSJONER

1. Forvarm ovnen til 180 grader. Spray de halverte paprikaene med olje og sett dem på bakeplaten med folie. Stek dem i 15 minutter.
2. Sett en stekepanne på middels varme og spray med olje. Stek løk til de blir mykere, og tilsett deretter hvitløk og kjøttdeig. Stek til kjøttet er brunt.
3. Tilsett squash, hakkede tomater og spinat og bland dette sammen.
4. Bland inn Ben's Originals™ ris og varm dem opp. Fyll paprikaen med blandingen og rasp parmesanen på toppen. Stekes i 10-15 minutter.
5. Ta paprikaen ut av ovnen og dryss gressløk på toppen. Server med salat.

KATEGORIER:

Vegansk , 15 - 30min, Express ris

Source URL: <https://no.bensoriginal.com/oppskrift/fylte-paprika>