

INGREDIENCIE

2 balenia Garden Gourmet Veggies
Rezančky Mexiko

1 cibuľa

1 plechovka čiernych fazúl (250 g)

1 plechovka červených fazúl (250 g)

1 malá plechovka nakladanej kukurice
(140 g)

1 plechovka krájaných paradajok (400 g)

8 červených papriek kápie + 1 naviac

3 lyžice strúhaného syra

1 polievková lyžica bylínok (tymián,
cesnakový prášok, chilli, rozmarín)

čerstvý koriander

olivový olej

1 jalapeño paprička



4 PORCIÁCH



25 MIN



JEDNODUCHÝ

Máte chuť oživiť svoj jedálniček o trochu exotiky? Vydajte sa s nami do slnečnej Strednej Ameriky a vyskúšajte náš recept inšpirovaný mexickou kuchyňou na lahodné plnené papriky pečené v rúre!

Táto netradičná verzia obľúbených slovenských plnených papriek poteší ako vegetariánov, rovnako tak aj mäsožravcov. Je totiž plná farieb, chutí a prevoňaná čerstvými bylinkami a korením. Príprava tohto vegetariánskeho receptu vám nezaberie veľa času, preto je recept ideálny ako napríklad rýchla večera alebo pohostenie pre návštevy. Väčšinu ingrediencií už určite budete mať doma, pri nákupe ale do košíka nezabudnite pridať ešte Garden Gourmet Veggies rezančky a môžeme sa pustiť do varenia!

PRÍPRAVA

1. KROK – PREDEHJTE RÚRU A PEČTE PAPRIKY

Prehrejeme si rúru na 200°C. Papriky pozdĺžne prekrájame na polovice a zbavíme ich semienok. Rozprestrieme ich na plech otočené „otvorenou“ stranou nahor a pečieme ich v rúre asi po dobu 10 minút.

2. KROK – NAKRÁJAJTE CIBULU A CESNAK

Kým sa nám pečú papriky, my si zatiaľ ošúpeme a nakrájame cibuľu a cesnak na drobné kúsky. Na kúsky nakrájame aj zostávajúcu papriku.

3. KROK – OSMÁŽTE ZELENINU

Teraz nastáva príprava plnky. Nakrájanú cibuľu, cesnak a papriku osmažíme na panvici na troche olivového oleja spoločne so sušenými bylinkami – tymiánom, rozmarínom, cesnakovým práškom a chilli. Nakoniec pridáme plechovku na kocky nakrájaných paradajok a varíme na miernom ohni približne 10 minút.

4. KROK – PRIDAJTE FAZOLE A KUKURICU

Fazuľu a kukuricu scedíme, prepláchneme pod tečúcou studenou vodou, necháme chvíľu odkvapkať a pridáme k zmesi na panvici a necháme podusiť asi ďalších 5 minút.

5. KROK – PRIPRAVTE SI MARINOVANÉ KÚSKY

Garden Gourmet marinované kúsky smažíme na miernom ohni za občasného miešania na troche olivového oleja po dobu 4–7 minút.

6. KROK – UPEČTE PLNENÉ PAPRIKY A VYCHUTNAJTE SI ICH CHUŤ!

V poslednom kroku naplníme pečené papriky fazuľovou zmesou a na vrch dáme pripravené marinované mexickej kúsky. Naplnené papriky posypeme trochou strúhaného syra (prípadne môžete použiť aj vegánsku syrovú alternatívu alebo lahôdkové droždie, ktoré syrovú chuť náramne pripomína) a nakrájanou papričkou jalapeño. Necháme pár minút v trúbe zapiecť a potom sú plnené mexické papriky hotové. Necháme ich pár minút vychladnúť, aby sme si nespálili jazyk a môžeme ich vychutnávať. Dobrú chuť!

[CHECK OUT MORE RECIPES AT GARDENGOURMET.COM](https://www.gardengourmet.com)