

Papryczki wiśniowe faszerowane serem – idealna pikantna przekąska

Papryczki wiśniowe (Cherry Peppers) wyróżniają się charakterystycznym, okrągłym kształtem przypominającym wiśnie, od których wzięły swoją nazwę. Ich średnica wynosi zazwyczaj 3-5 cm, a intensywnie czerwona barwa nadaje im apetyczny wygląd. **Smak papryczek wiśniowych to doskonała równowaga między słodyczą a pikantnym akcentem** – są one łagodniejsze od klasycznych papryczek chili, oferując delikatną ostrość (2500-5000 jednostek w skali Scoville’a), która nie przytłacza innych smaków.

Tekstura papryczek wiśniowych jest mięsista i chrupka, z grubszymi ściankami niż w przypadku innych odmian papryczek, co czyni je *idealnym nośnikiem dla nadzienia*. Ich wewnętrzna komora doskonale mieści farsz serowy, tworząc harmonijne połączenie pikantności papryczki z kremową delikatnością sera. W Polsce papryczki wiśniowe faszerowane serem zyskały popularność jako wyrafinowana przekąska na przyjęciach, dodatek do antipasti oraz składnik wykwintnych dań.

Papryczki wiśniowe zawierają znacznie więcej witaminy C niż cytryny – w 100g znajdziemy nawet 240% dziennego zapotrzebowania na tę witaminę, co czyni je jednym z najbogatszych naturalnych źródeł tego przeciwutleniacza.

Wartości odżywcze i dostępność w Polsce

Papryczki wiśniowe to prawdziwa skarbnica składników odżywczych. W 100g świeżych papryczek znajdziemy:

- Witaminę C: 180-240 mg
- Witaminę A: 952 IU
- Błonnik pokarmowy: 2,8g
- Potas: 322 mg
- Żelazo: 1,2 mg
- Kalorie: zaledwie 40 kcal

Regularne spożywanie papryczek wiśniowych wspomaga układ odpornościowy dzięki wysokiej zawartości witaminy C, a obecne w nich kapsaicynoidy przyspieszają metabolizm i mogą wspierać odchudzanie. Zawarte w papryczce antyoksydanty, w tym beta-karoten i luteina, chronią komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.

W porównaniu z innymi odmianami papryczek, wiśniowe wyróżniają się wyższą zawartością cukrów naturalnych, co nadaje im charakterystyczną słodycz, oraz niższą zawartością kapsaicyny niż jalapeño czy habanero. Ich grubsze ścianki zawierają więcej błonnika i są bardziej soczyste niż w przypadku papryczek serrano czy cayenne.

W Polsce świeże papryczki wiśniowe są dostępne sezonowo, głównie od lipca do października. Poza sezonem można je znaleźć w formie konserwowej lub marynowanej. W ostatnich latach wzrosła popularność upraw szklarniowych, dzięki czemu **dostępność świeżych papryczek wiśniowych w polskich sklepach znacząco się poprawiła**. Najwyższej jakości papryczki wiśniowe można znaleźć na targach rolnych, w sklepach ze zdrową żywnością oraz w wyspecjalizowanych delikatesach.

W Multi Cook specjalizujemy się w produkcji najwyższej jakości faszerowanych papryczek, wykorzystując tradycyjne receptury i starannie wyselekcjonowane składniki, aby zapewnić naszym klientom wyjątkowe doznania smakowe w formie gotowych do przygotowania produktów.

Przepis na papryczki wiśniowe faszerowane serem

Składniki i dobór serów

Składniki podstawowe:

- 500 g papryczek wiśniowych (cherry peppers)
- 300 g sera (mieszanka serów)
- 2 ząbki czosnku
- 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól morską i świeżo mielony pieprz
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

Najlepsze sery do faszerowania papryczek wiśniowych to kombinacja kremowych i wyrazistych odmian. Szczególnie dobrze sprawdza się połączenie:

- **Ser kozi** – dodaje charakterystycznej kwaskowatości, która równoważy słodycz papryczek
- **Ricotta** – zapewnia kremową bazę i delikatność
- **Ser feta** – wprowadza słoność i wyrazistość
- **Parmezan** – wzbogaca mieszankę o głębię smaku i umami

Dla bardziej wyrazistego efektu warto dodać odrobinę sera pleśniowego typu **Gorgonzola** lub **Roquefort**, który nada kompozycji pikantny charakter.

Przygotowanie i warianty smakowe

Krok po kroku:

1. Papryczki wiśniowe naciąć wzdłuż jednego boku, usunąć nasiona i białe włókna, zachowując ogonki.
2. Przygotować mieszankę serów, rozdrabniając je i łącząc w misce.
3. Dodać drobno posiekany czosnek, oregano, sól, pieprz i

natkę pietruszki.

4. Delikatnie wymieszać składniki, dodając oliwę dla uzyskania kremowej konsystencji.
5. Napełnić papryczki mieszanką serową, nie ubijając zbyt mocno.
6. Ułożyć faszerowane papryczki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
7. Piec w temperaturze 180°C przez 15-20 minut, aż sery się rozpuszczą, a papryczki lekko zmiękną.

Warianty przypraw i dodatków:

Papryczki wiśniowe faszerowane serem zyskują wyjątkowy charakter dzięki dodatkom. Spróbuj wzbogacić nadzienie o suszone pomidory, kapary lub anchois dla śródziemnomorskiego akcentu.

Inne ciekawe dodatki to:

- Prażone orzeszki piniowe
- Świeża bazylia zamiast natki pietruszki
- Odrobina miodu dla przełamania ostrości
- Skórka cytrynowa dla świeżego aromatu
- Wędzona papryka dla głębi smaku

Gotowe papryczki najlepiej podawać ciepłe jako przystawkę z bagietką lub jako dodatek do deski serów. Doskonale komponują się z lekkimi białymi winami, szczególnie z odmianami o owocowym charakterze. Przechowywać można je w lodówce do 3 dni, a przed podaniem odgrzać w piekarniku przez 5-7 minut.