

# Papryka faszerowana z soczewicą

## Papryka faszerowana z soczewicą – roślinny przysmak pełen smaku

Papryka faszerowana z soczewicą to prawdziwa uczta dla podniebienia, łącząca w sobie delikatność papryki z bogatym smakiem soczewicy. Soczyste papryki wypełnione aromatycznym nadzieniem z soczewicy, ryżu i pomidorów, przykryte rozpuszczającą się mozzarellą, tworzą danie, które zachwyca nie tylko smakiem, ale i wyglądem. Sekret tego dania tkwi w odpowiednim przygotowaniu nadzienia – zeszlona cebula z czosnkiem, ryż i soczewica duszone w bulionie warzywnym Knorr, a następnie wzbogacone świeżymi pomidorami i aromatycznym tymiankiem. Całość doprawiona ostrą papryką nadaje potrawie charakteru, a ser mozzarella tworzy apetyczny, złocisty wierzch po upieczeniu.

### Dla kogo?

[Papryka faszerowana](#) z soczewicą to idealna propozycja dla wegetarian i wegan poszukujących pełnowartościowego, sycącego dania. Bogactwo białka roślinnego zawartego w soczewicy sprawia, że jest to również doskonała opcja dla osób dbających o zbilansowaną dietę.

### Na jaką okazję?

To danie sprawdzi się zarówno jako codzienny obiad dla rodziny, jak i lekka kolacja. Dzięki efektownemu wyglądowi może być również ciekawą propozycją na nieformalne spotkanie z przyjaciółmi czy rodzinny obiad.

## **Czy wiesz, że?**

Soczewica to nie tylko składnik dań głównych. W północno-wschodniej Polsce jest wykorzystywana do przygotowania tradycyjnych bułek zwanych soczewiakami. Mielone nasiona soczewicy łączy się z cebulą i boczkiem, a następnie zawija w ciasto ziemniaczane, tworząc regionalny przysmak.

## **Dla urozmaicenia**

Papryka faszerowana z soczewicą może stanowić samodzielne danie, ale sprawdzi się również jako oryginalny dodatek do mięs, zastępując tradycyjne ziemniaki czy kasze. Możesz eksperymentować z przyprawami, dodając np. kminek czy kolendrę dla uzyskania orientального charakteru.