

Pieczone papryki faszerowane w połówkach – przepisy na 2025 rok

Papryka faszerowana pieczona w połówkach to danie, które zachwyca nie tylko kolorowym wyglądem, ale także różnorodnością możliwych nadzień. **Klasyczny farsz mięsny** łączy mielone mięso (najlepiej wieprzowo-wołowe) z ryżem, cebulą, marchewką i przyprawami. Sekret doskonałego smaku tkwi w podsmażeniu mięsa z warzywami przed napełnieniem papryki, co intensyfikuje aromaty.

Wegetariańskie nadzienie zyskuje na popularności dzięki połączeniu kaszy (jaglanej lub gryczanej) z serem typu feta, suszonymi pomidorami i świeżymi ziołami. Dodatek prażonych nasion słonecznika wprowadza przyjemną chrupkość, a oliwa z oliwek nadaje śródziemnomorski charakter.

Najlepsze rezultaty uzyskasz, gdy papryki przed faszerowaniem skropisz oliwą i podpieczesz przez 10 minut w temperaturze 180°C. Dzięki temu skórka nie będzie twarda, a całość zachowa soczystość.

Śródziemnomorska wersja z kuskusem to propozycja dla miłośników lekkich dań. Kuskus wymieszany z posiekanymi oliwkami, suszonymi pomidorami, kaparami i ziołami prowansalskimi tworzy aromatyczne nadzienie, które doskonale komponuje się ze słodyczą papryki. Przed podaniem warto skropić całość sokiem z cytryny.

Innowacyjne połączenia smakowe

Nowoczesne warianty faszerowanej papryki wykorzystują składniki, które jeszcze kilka lat temu były mało znane w

polskiej kuchni. **Komosa ryżowa** (quinoa) zmieszana z soczewicą, pieczonymi warzywami i tahini tworzy pożywne, bogate w białko nadzienie. Dodatek granatu i świeżej kolendry wprowadza nieoczekiwany, orzeźwiający akcent.

Warto eksperymentować z różnymi kolorami papryk – każda odmiana ma nieco inny smak i słodycz. Żółte papryki są najśłodsze, czerwone mają intensywny smak, a zielone oferują lekko gorzkawy posmak, który doskonale równoważy tłuste nadzienia.

Profesjonalny trik: aby papryki nie przewracały się podczas pieczenia, wytnij delikatnie płaski fragment na spodzie każdej połówki lub ułóż je w naczyniu żaroodpornym wypełnionym do połowy bulionem – dzięki temu papryki pozostaną soczyste, a dodatkowo wchłoną aromat płynu.

W naszej ofercie **Multi Cook** znajdziecie starannie przygotowane papryki, które wystarczy wypełnić ulubionym nadzieniem i zapiec. Nasze produkty wyróżniają się najwyższą jakością, starannością wykonania i wykorzystaniem wyłącznie naturalnych składników, bez konserwantów.

Praktyczne wskazówki przygotowania papryki faszerowanej

Wybór i przygotowanie papryki

Dobór odpowiedniego rodzaju papryki stanowi fundament udanego dania. **Papryka typu bell** (czerwona, żółta lub pomarańczowa) najlepiej sprawdza się do faszerowania ze względu na swoją stabilną strukturę i słodkawy smak. Zielona papryka, choć tańsza, ma bardziej gorzkawy posmak, który może dominować nad nadzieniem.

Przy wyborze zwróć uwagę na:

- Regularny kształt z płaskim dnem, co zapewni stabilność

podczas pieczenia

- Błyszczącą, gładką skórę bez uszkodzeń
- Odpowiednią wielkość – średnie papryki (około 10-12 cm wysokości) pieką się równomiernie

Przed nadziewaniem paprykę należy odpowiednio przygotować:

1. Przekrój wzdłuż na połówki, zachowując ogonki dla lepszego wyglądu
2. Dokładnie usuń gniazda nasienne i białe błony, które nadają goryczki
3. *Nie płucz wnętrza pod bieżącą wodą* – wystarczy delikatnie wytrzeć papierowym ręcznikiem, by zachować naturalne aromaty

***Wskazówka eksperta:** Przed nadziewaniem blanszuj połówki papryki przez 2-3 minuty w osolonej wodzie. Ten krok skraca czas pieczenia i zapobiega wysuszeniu nadzienia.*

Techniki pieczenia i serwowania

Optymalne parametry pieczenia mają kluczowe znaczenie dla zachowania soczystości papryki i odpowiedniego przygotowania nadzienia:

- **Temperatura:** 180-190°C z termoobiegiem lub 200°C w trybie góra-dół
- **Czas pieczenia:** 25-30 minut dla średnich papryk, 35-40 minut dla większych
- **Pozycja w piekarniku:** środkowa półka zapewnia równomierne pieczenie

Aby papryka nie wyschła podczas pieczenia:

- Skrop połówki oliwą przed włożeniem do piekarnika
- Przykryj naczynie folią aluminiową na pierwsze 15 minut pieczenia
- W ostatnich 10 minutach posyp startym serem, który utworzy ochronną warstwę

Serwowanie papryki faszerowanej wymaga odpowiednich dodatków, które podkreślą jej smak:

- Świeży sos jogurtowo-czosnkowy z dodatkiem kopru lub mięty
- Pełnoziarnisty kuskus lub kasza bulgur jako baza pod paprykę
- Sałatka z rukoli skropiona sokiem z cytryny jako orzeźwiający dodatek

Papryka faszerowana najlepiej smakuje podana bezpośrednio po upieczeniu, jednak można ją przechowywać w lodówce do 48 godzin i odgrzewać w piekarniku przez 10-15 minut w temperaturze 160°C.