

Papryka faszerowana bulgurem – przepis na kolorowe danie wegetariańskie

Podstawą udanej papryki faszerowanej jest odpowiedni wybór warzyw. **Najlepiej sprawdzają się papryki słodkie o grubych ściankach** – czerwone, żółte lub pomarańczowe, które są słodsze od zielonych i lepiej komponują się z bulgurem. Idealna papryka powinna mieć regularny kształt, płaskie dno (by stabilnie stała podczas pieczenia) oraz wielkość około 10-12 cm wysokości.

Przygotowanie papryk wymaga precyzji:

1. Odetnij górną część papryki (około 1-2 cm od czubka), zachowując ją jako „kapelusz”
2. Delikatnie usuń gniazdo nasienne i białe włókna
3. *Nie płucz wnętrza wodą* – wytrzyj je papierowym ręcznikiem, by farsz nie nasiąkł nadmiarem wilgoci
4. Lekko posól wnętrze papryki, by wydobyć intensywniejszy smak

Bulgur i dodatki do farszu

Bulgur stanowi bazę farszu i wymaga odpowiedniego przygotowania. Optymalne proporcje to **1 część bulguru na 2 części wody**. Najlepszy efekt uzyskasz, gdy:

- Opłuczysz bulgur zimną wodą przed gotowaniem
- Zalejesz go wrzątkiem i pozostawisz pod przykryciem na 15-20 minut
- Odcedzisz nadmiar wody i pozostawisz do ostygnięcia

Farsz zyskuje wyjątkowy charakter dzięki dodatkom:

- **Podstawowe składniki farszu:**

- 200g ugotowanego bulguru
- 1 cebula drobno posiekana i zeszkłona na oliwie
- 2 ząbki czosnku
- 100g startej marchewki
- 80g posiekanej cukinii
- 50g posiekanych suszonych pomidorów
- **Zioła i przyprawy wzbogacające smak:**
- Świeża natka pietruszki (3 łyżki)
- Świeża mięta (1 łyżka)
- Kmin rzymski (1/2 łyżeczki)
- Słodka papryka (1 łyżeczka)
- Sumak (1/2 łyżeczki) – nadaje cytrusową nutę

Dla uzyskania idealnej konsystencji farszu, proporcja bulguru do dodatków powinna wynosić 2:1. Wszystkie warzywa powinny być drobno posiekane i podsmażone przed połączeniem z bulgurem, co zapobiega wydzielaniu nadmiaru wody podczas pieczenia.

W naszej ofercie papryki faszerowane wyróżniają się starannie dobranymi składnikami i idealnie zbalansowanym smakiem. Jako producent półproduktów mrożonych, dbamy o zachowanie najwyższej jakości każdego elementu naszych wyrobów.

Warianty i serwowanie papryki faszerowanej bulgurem

Wersja wegetariańska z dodatkiem sera feta i ziół

[Papryka faszerowana](#) bulgurem w wersji wegetariańskiej zyskuje wyjątkowy charakter dzięki dodatkowi sera feta. **Kremowa konsystencja sera** doskonale kontrastuje z chrupkością bulguru, tworząc harmonijne połączenie tekstur. Najlepsze rezultaty osiąga się, gdy ser feta jest dodawany na dwa sposoby: część wymieszana z bulgurem przed faszerowaniem, a część pokruszona na wierzchu tuż przed podaniem.

Zioła śródziemnomorskie stanowią kluczowy element tej wersji. Szczególnie dobrze sprawdzają się:

- Świeża mięta (dodaje orzeźwiający akcent)
- Bazylia (wzbogaca aromat)
- Oregano (pogłębia smak)
- Tymianek (dodaje ziołowej nuty)

Sekret doskonałej papryki faszerowanej z fetą tkwi w proporcjach – na 200g ugotowanego bulguru warto dodać około 100g sera feta oraz łyżkę posiekanych ziół.

Warianty z dodatkami i sposoby serwowania

Dodanie **orzechów i suszonych owoców** transformuje klasyczną paprykę faszerowaną w wykwintne danie o orientalnym charakterze. Prażone orzechy piniowe lub posiekane migdały wprowadzają przyjemną chrupkość, podczas gdy suszone morele i rodzynki namoczone w ciepłej wodzie dodają słodkiej nuty, równoważając wytrawny charakter bulguru.

Papryka faszerowana bulgurem wymaga odpowiedniego sosu, który podkreśli jej walory smakowe:

- **Jogurt z mięta i czosnkiem** – ochładza i odświeża, idealny do wersji z przyprawami
- **Gęsty [sos](#) pomidorowy** – wzbogacony bazylią i odrobiną

chili dodaje wyrazistości

- **Tahini z cytryną** – kremowy sos sezamowy wprowadza orientalny akcent

Przechowywanie i odgrzewanie papryki faszerowanej bulgurem wymaga kilku zasad. W lodówce, szczelnie zapakowana, zachowuje świeżość do 3 dni. Najlepiej odgrzewać ją w piekarniku (180°C, 15 minut) z dodatkiem odrobiny wody na dnie naczynia, co zapobiega wysuszeniu. Alternatywnie, można wykorzystać kuchenkę mikrofalową (2-3 minuty przy średniej mocy).

Papryka faszerowana bulgurem sprawdza się zarówno jako **samodzielne danie główne** (2 połówki na porcję) jak i elegancka przystawka (1 mniejsza połówka). Przy serwowaniu jako danie główne warto dodać lekką sałatkę z rukoli skropioną oliwą i sokiem z cytryny, natomiast jako przystawka najlepiej prezentuje się na liście sałaty z kleksem sosu jogurtowego.