

# Soczysta papryka faszerowana piersią z kurczaka pieczona w połówkach

Podstawą udanej potrawy są odpowiednio dobrane papryki. **Najlepsze rezultaty dają papryki o regularnym kształcie i płaskim dnie**, które stabilnie utrzymają się na blasze. Warto wybierać okazy średniej wielkości (około 10-12 cm wysokości) – zbyt małe będą trudne do wypełnienia, a zbyt duże mogą nie upiec się równomiernie.

Kolorowe papryki nie tylko uatrakcyjniają wizualnie danie, ale różnią się także smakiem:

- Czerwone papryki – najśłodsze, idealne do łagodnych farszów
- Żółte papryki – delikatne, o subtelnej słodyczy
- Pomarańczowe papryki – soczyste i aromatyczne
- Zielone papryki – lekko gorzkawe, świetnie kontrastują z delikatnym mięsem

Przed faszerowaniem papryki należy przekroić wzdłuż na połowy, usunąć gniazda nasienne i białe błony. *Kluczowy jest sposób cięcia* – najlepiej przecinać przez ogonki, co pozwoli zachować naturalny „kształt łódeczki” i zapobiegnie rozpadaniu się podczas pieczenia.

## Przygotowanie farszu z kurczaka

Pierś z kurczaka wymaga odpowiedniego przygotowania, by farsz był soczysty i aromatyczny. **Sekret tkwi w drobnym siekaniu mięsa** zamiast mielenia – zachowuje to strukturę i zapobiega wysuszeniu. Kurczaka najlepiej pokroić w kostkę 0,5 cm, co zapewni równomierne przyrumienienie.

Marynowanie mięsa przez minimum 30 minut znacząco podnosi

jakość farszu. Skuteczna marynata to:

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z połowy cytryny
- 2 posiekane ząbki czosnku
- Świeże zioła (rozmaryn, tymianek)
- Sól morską i świeżo mielony pieprz

Do farszu warto dodać składniki uzupełniające, które nadadzą potrawie charakteru:

- *Podsmażona cebula i czosnek* stanowią aromatyczną bazę
- Ryż basmati lub kasza bulgur (ugotowane al dente) nadają odpowiednią konsystencję
- Warzywa jak cukinia, marchew czy groszek wzbogacają smak i wartości odżywcze
- Ser typu feta lub mozzarella zapewnia kremowość

Technika faszerowania połówki jest kluczowa – farsz należy delikatnie dociskać, ale nie ubijać, pozostawiając przestrzeń na rozprężenie się składników podczas pieczenia. Papryki układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, farszem do góry. Przed włożeniem do piekarnika warto skropić je oliwą i posypać tartym parmezanem, co utworzy apetyczną, chrupiącą skorupkę.

W firmie Multi Cook specjalizujemy się w produkcji wysokiej jakości papryki faszerowanej jako półprodukt gotowy do przygotowania w domu. Nasze wyroby charakteryzują się starannym doбором składników i tradycyjnymi recepturami, które pozwalają cieszyć się doskonałym smakiem bez czasochłonnych przygotowań.

## **Krok po kroku: przygotowanie papryki faszerowanej pierśią z**

# kurczaka

## Przygotowanie składników i wstępna obróbka

**Przygotowanie papryki** wymaga kilku precyzyjnych kroków. Wybierz dorodne, jędrne papryki o równomiernym kształcie. Dokładnie umyj je pod bieżącą wodą, a następnie przekrój wzdłuż na połówki. Usuń gniazda nasienne wraz z białymi przegrodami, które mogą nadawać goryczki.

*Blanszowanie papryki* to kluczowy etap, często pomijany przez amatorów. Zanurz połówki papryki we wrzątku na 2-3 minuty, co pozwoli zachować intensywny kolor podczas pieczenia oraz skróci czas obróbki termicznej. Po blanszowaniu natychmiast przełóż papryki do miski z zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Osusz je dokładnie ręcznikiem papierowym.

**Przygotowanie farszu z piersi kurczaka** rozpocznij od pokrojenia mięsa w drobną kostkę. Rozgrzej patelnię z odrobiną oliwy z oliwek i podsmaż kurczaka przez 3-4 minuty, aż straci różowy kolor. Dodaj drobno posiekaną cebulę i czosnek, kontynuując smażenie przez kolejne 2 minuty.

Do podsmażonego mięsa dodaj:

- 100 g ugotowanej komosy ryżowej lub kaszy jaglanej
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżkę suszonego oregano
- 50 g startego sera (najlepiej typu pecorino)
- Sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Całość dokładnie wymieszaj, pozwalając składnikom połączyć się w aromatyczną kompozycję.

## Faszerowanie i pieczenie

**Proces faszerowania** wymaga precyzji i cierpliwości. Ułóż

blanszowane połówki papryki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, wewnętrzną stroną do góry. Napełnij każdą połówkę przygotowanym farszem, lekko dociskając, ale nie ubijając nadmiernie. Farsz powinien tworzyć kopułkę wystającą nieco ponad krawędź papryki.

Posyp wierzch każdej faszerowanej papryki dodatkową porcją startego sera, co utworzy apetyczną, złocistą skórę podczas pieczenia.

**Optymalna temperatura pieczenia** to 180°C z termoobiegiem lub 190°C w trybie góra-dół. Piecz papryki przez 25-30 minut, aż ser się zrumieni, a papryka zmięknie, zachowując jednak swoją strukturę. W połowie pieczenia możesz delikatnie połączyć papryki sosem pomidorowym, co nada im dodatkowej wilgotności i smaku.

*Serwowanie papryki faszerowanej* najlepiej zaplanować bezpośrednio po wyjęciu z piekarnika. Doskonałym dodatkiem będzie lekki [sos](#) jogurtowy z dodatkiem świeżych ziół (mięta, kolendra) lub klasyczny sos pomidorowy z nutą bazylii. Całość dopełni sałatka z rukoli skropiona sokiem z cytryny i oliwą.