

Papryka faszerowana w sosie pomidorowym – tradycja na talerzu

Papryka faszerowana w sosie pomidorowym ze śmietaną stanowi ważny element polskiej tradycji kulinarnej, choć jej początki sięgają stosunkowo niedawno. **Papryka jako warzywo pojawiła się w Polsce dopiero w latach 60. XX wieku**, kiedy to zwiększona wymiana handlowa z krajami południowej Europy umożliwiła sprowadzanie tego warzywa na szerszą skalę. Początkowo traktowana jako egzotyczny dodatek, szybko zyskała popularność dzięki swoim walorom smakowym i odżywczym.

Pierwsze polskie przepisy na paprykę faszerowaną pojawiły się w książkach kucharskich z lat 70. XX wieku. Charakterystyczne połączenie farszu mięsno-ryżowego z sosem pomidorowym i śmietaną stanowiło adaptację kuchni bałkańskiej i węgierskiej do polskich upodobań kulinarnych. *Dodanie śmietany do sosu pomidorowego było typowo polskim akcentem, łagodzącym kwasowość pomidorów i nadającym potrawie kremową konsystencję, tak cenioną w naszej kuchni.*

[Papryka faszerowana](#) to doskonały przykład ewolucji polskiej kuchni w drugiej połowie XX wieku, kiedy to nasza tradycja kulinarna otworzyła się na nowe smaki, jednocześnie zachowując swoją tożsamość” – pisała znana polska etnograf kulinarna, Maria Dembińska.

Regionalne warianty i kulturowe znaczenie

W Polsce wykształciły się regionalne odmiany papryki faszerowanej, różniące się składem farszu i dodatkami do sosu. W Małopolsce popularne stało się dodawanie do farszu kaszy

jęczmiennej zamiast ryżu, co nawiązywało do lokalnych tradycji kulinarnych. Na Podkarpaciu paprykę faszerowaną często przygotowuje się z dodatkiem wędzonej słoniny i papryki ostrej, co nadaje potrawie wyrazisty, pikantny charakter.

Na Śląsku z kolei rozwinął się wariant z dodatkiem kminku do farszu i kwaśnej śmietany do sosu, co tworzy interesujący kontrast smaków. W regionach centralnej Polski popularne stało się łączenie papryki faszerowanej z sosem grzybowym zamiast pomidorowego, szczególnie w sezonie jesiennym.

Papryka faszerowana w sosie pomidorowym ze śmietaną szybko wpisała się w kalendarz polskich świąt rodzinnych. *Jako danie wymagające pewnej staranności w przygotowaniu, często gości na stołach podczas niedzielnych obiadów czy uroczystości rodzinnych.* W wielu domach przepis na paprykę faszerowaną przekazywany jest z pokolenia na pokolenie, z drobnymi modyfikacjami odzwierciedlającymi gust kulinarny danej rodziny.

W naszej ofercie w Multi Cook znajdziecie papryki faszerowane przygotowane według tradycyjnych receptur, z najwyższej jakości składników. Nasze produkty pozwalają cieszyć się autentycznym smakiem polskiej kuchni bez czasochłonnych przygotowań.

Przygotowanie i serwowanie papryki faszerowanej w sosie pomidorowym ze śmietaną

Wybór odpowiednich składników i techniki przygotowania

Kluczem do doskonałej papryki faszerowanej jest właściwy dobór składników. **Papryka czerwona** zyskuje podczas obróbki termicznej słodkawy smak, który harmonizuje z sosem

pomidorowym, podczas gdy **papryka żółta** zachowuje delikatniejszy aromat. Najlepsze rezultaty osiąga się używając papryk o regularnym kształcie i grubszych ściankach.

Do farszu warto wybierać:

- Mięso mielone z łopatki wieprzowej i wołowiny (proporcja 60:40) o zawartości tłuszczu 15-20%
- Ryż długoziarnisty (basmati lub jaśminowy) – *ugotowany tylko do półmiękką* (60% standardowego czasu gotowania)
- Cebulę szalotka zamiast zwykłej – nadaje subtelniejszy aromat

[Sos](#) pomidorowo-śmietanowy wymaga:

- Pomidorów San Marzano lub polskich malinowych (świeżych lub passaty)
- Śmietany 18% (nie UHT) – dla kremowej konsystencji bez rozwarstwiania
- Bulionu warzywnego jako bazy

***Wskazówka eksperta:** Dodanie łyżki koncentratu pomidorowego podsmażonego na maśle przed waniem passaty intensyfikuje smak sosu bez konieczności długiego redukowania.*

Metody gotowania i nowoczesne interpretacje

Tradycyjne duszenie papryki faszerowanej w sosie pomidorowym (45-60 minut pod przykryciem) można zastąpić nowoczesnymi technikami:

Metoda hybrydowa – podpiecz papryki z farszem w piekarniku (180°C, 20 minut), a następnie przełóż do sosu i duś przez 15-20 minut. Zyskasz głębszy smak i idealną teksturę.

Sous-vide – gotowanie próżniowe w temperaturze 82°C przez 2 godziny zapewnia niezrównaną soczystość i intensywność smaku. Przed podaniem można delikatnie przyrumienić papryki pod

grillem.

Nowoczesne interpretacje tego klasycznego dania obejmują:

- Wersję z komosą ryżową i soczewicą zamiast tradycyjnego ryżu
- Dodatek pieczonego czosnku i wędzonej papryki do sosu
- Wykorzystanie jogurtu greckiego zamiast śmietany dla lekkości
- Wzbogacenie farszu suszonymi pomidorami i serem feta

Serwowanie wymaga przemyślenia. Paprykę można podawać z kaszą bulgur z ziołami, puree z pietruszki lub po prostu z chrupiącą bagietką. Dla efektu wizualnego warto skropić talerz oliwą bazyliową i udekorować mikrozieleniną.

Gotowe danie zachowuje świeżość w lodówce do 3 dni. Najlepiej odgrzewać je w piekarniku (160°C, 15-20 minut) lub na patelni pod przykryciem, dodając odrobinę bulionu dla zachowania wilgotności.