Γεμιστές Πιπεριές
ΣΥΝΤΑΓΗ

Γεμιστές Πιπεριές



Χρόνος	30 λεπτά
Συστατικά	11 υλικά
Μερίδες	2 x

Αυτές οι πιπεριές θα προσθέσουν σίγουρα χρώμα στο γεύμα σας! Μπορείτε να αντικαταστείσετε το μοσχαρίσιο κιμά με ψητά λαχανικά για ένα γεύμα χωρίς κρέας.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Μεξικάνικο Ρύζι 220g
- Λάδι
- 2 πιπεριές, κομμένες στη μέση, χωρίς πυρήνα
- 1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 250γρ μοσχαρίσιος κιμάς
- 1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη
- 400γρ ψιλοκομμένες ντομάτες
- 1 κολοκυθάκι, ψιλοκομμένο
- 100γρ σπανάκι, πλυμένο
- 50γρ παρμεζάνα, τριμμένη
- 20γρ σχοινόπρασο, ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180 °C. Αλείψτε τις μισές πιπεριές με λάδι και τοποθετήστε τις σε ένα ταψί, πάνω στο οποίο έχετε απλώσει αλουμινόχαρτο. Ψήστε για 15 λεπτά.
2. Τοποθετήστε στο μάτι ένα τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, και βάλτε του λίγο λάδι. Προσθέστε το κρεμμύδι και σοτάρετε για 2-3 λεπτά. Μετά, προσθέστε το σκόρδο και τον κιμά. Συνεχίστε να μαγειρεύετε, έως ότου να χρυσίσει ο κιμάς.
3. Προσθέστε το κολοκυθάκι, τις ψιλοκομμένες ντομάτες και το σπανάκι και ανακατέψτε για να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
4. Προσθέστε το Ρύζι Ben's Original™ στο τηγάνι, ανακατέψτε και αφήστε το να ζεσταθεί. Γεμίστε τις πιπεριές με το μείγμα και πασπαλίστε με παρμεζάνα. Ψήστε για 10-15 λεπτά.
5. Αφαιρέστε τις πιπεριές από τον φούρνο και προσθέστε σχοινόπρασο.
6. Σερβίρετε με πράσινη σαλάτα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ανά Μερίδα

- Ενέργεια (g) 2833kJ
- Πρωτεΐνη (g) 51.5g
- Υδατάνθρακες (g) 57.3g
- Σάκχαρα (g) 17.9g
- Λιπαρά (g) 23.9g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 8.3g
- Νάτριο (mg) 373mg

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Λαχανικά, Λιγότερο από 30’, Δημοφιλή Πιάτα, Lunchbox, Γρήγορα & Υγιεινά, Αγαπημένα Λαχανικά

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Fajitas με Λαχανικά

ΧΡΟΝΟΣ

20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

10 υλικά



Ρύζι Παέγια

ΧΡΟΝΟΣ

40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

13 υλικά



Κοτόπουλο με Τηγανητό Ρύζι

ΧΡΟΝΟΣ

20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

8 υλικά

Source URL: *https://gr.bensoriginal.com/recipes/stuffed-peppers*