

Wolno gotowane papryki nadziewane

Pyszne danie kuchni wegetariańskiej

 Czas na High: 0-

 Czas na Low: 3-4H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 4 średnie słodkie czerwone papryki
- 1 puszka czerwonej fasoli, opłukanej i odsączonej
- 1 szklanka tartego sera
- 3/4 filiżanki salsy
- 1 mała cebula, posiekana
- 1/2 filiżanki mrożonej kukurydzy
- 1/3 filiżanki niegotowany przerobiony ryż długoziarnisty
- 1-1/4 łyżeczki chili w proszku
- 1/2 łyżeczki mielonego kminku
- kwaśna śmietana, opcjonalnie
-



Wykonanie:

Odciąć wierzchołki papryki usunąć nasiona. W dużej misce wymieszać fasolę, ser, salsę, cebulę, kukurydzę, ryż, chili w proszku i kminek nałożyć łyżką na papryki. Umieścić w wolnowarze misę wolnowaru należy uprzednio natłuścić, aby zapobiec przywieraniu.

Gotować, pod przykryciem, na LOW, aż papryka będzie miękka, a nadzienie podgrzane, 3-4 godziny. Jeśli jest taka potrzeba, podawać z kwaśną śmietaną.