



Paprika s fižolovim nadevom

2 E zelenjave, 2 1/2 E mesa in zamenjav, 3 E maščob



8 paprik srednje velikosti, 25 dag suhega fižola,
4 žlice olja, pol čajne žličke mlete rdeče paprike,
15 dag čebule, 0,5 dl vode, 1 žlica kisa, sol

Vedno znova občudujem vsako zrno fižola posebej. Kakšen zaklad hranilnih snovi! Ponovno na naših krožnikih vsak petek? Zakaj pa ne! Na mojem krožniku je fižol najmanj dvakrat tedensko. Včasih ga skrijem v papriko.

Na osebo:
386 kcal
15 g beljakovin
52 g oglj. hidratov
19 g vlaknin
15 g maščob
0 mg holesterola

Fižol namočim zvečer ali zjutraj pred odhodom na delo. Ko pridem domov, ga skuham in odcedim. Vode ne zavržem.

Na dveh žlicah olja popražim čebulo, dodam polovico mlete rdeče paprike in vse primešam fižolu. Paprikam odstranim seme in jih nadenem. Preostali tretjini fižola dodam vodo, v kateri se je kuhal fižol, in kis.

Ognjevarno posodo namažem in fižol preložim vanjo. Na fižol zložim nadevane paprike. V preostalo olje umešam rdečo papriko in prelijem po nadevanih paprikah. Dodam še deciliter okisane vode. Če imam, uporabim kis od doma vložene zelenjave. Paprike spečem v pečici. Obvezno postrežem s solato.