



Γεμιστές πιπεριές με φέτα και κουκουνάρι

30 λεπτάΧρόνος
Εκτέλεσης**4-8**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στο γκριλ.
- Σπάμε τη φέτα με τα χέρια μας και τη βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ.
- Κόβουμε την κόκκινη πιπεριά σε κυβάκια 0,5 εκ. και τη βάζουμε στο μπολ.
- Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό και τον προσθέτουμε στο μπολ.
- Βάζουμε το κουκουνάρι σε ένα μικρό τηγάνι και το καβουρδίζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να πάρει ωραίο χρυσαφί χρώμα.
- Αφαιρούμε από την φωτιά και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει.
- Στην συνέχεια, το χοντροκόβουμε και το προσθέτουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά.
- Προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού στο μπολ, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι να ανακατευτούν τα υλικά μεταξύ τους και αφήνουμε στην άκρη τη γέμιση μέχρι να ετοιμάσουμε τις πιπεριές.
- Κόβουμε τις πιπεριές στο κοτσάνι τους, αφαιρούμε με προσοχή τα σπόρια με ένα κοφτερό μαχαιράκι, και τις γεμίζουμε με τη γέμιση με ένα κουτάλι.
- Εναλλακτικά μπορούμε να βάλουμε τη γέμιση σε ένα κορνέ και γεμίζουμε τις πιπεριές πιο εύκολα με τον τρόπο αυτό.
- Καπακλώνουμε με τα κοτσάνια και με τη βοήθεια 2 οδοντογλυφίδων κρατάμε κλειστές τις πιπεριές.
- Λαδώνουμε ελαφρά ένα πυρέξ 20x30 εκ. και βάζουμε τις πιπεριές τη μία δίπλα στην άλλη.
- Με ένα πινέλο λαδώνουμε τις πιπεριές από την πάνω πλευρά και ψήνουμε στον φούρνο σε ψηλή σχάρα για 20 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 200 γρ. φέτα
- 1 πιπεριά κόκκινη, χωρίς κοτσάνι και σπόρους
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό, μόνο τα φύλλα του
- 30 γρ. κουκουνάρι
- Ξύσμα λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο, + έξτρα 2 κ.σ. για το άλειμμα
- αλάτι
- πιπέρι
- 8 πιπεριές κέρατο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 184 Θερμίδες (kcal) | 16.0 Λιπαρά (γρ.) | 4.8 Κορ.Λίπη (γρ.) | 4.4 Υδατ/κες (γρ.) |
| 9% | 23% | 24% | 2% |
| 4.2 Σάκχαρα (γρ.) | 5.3 Πρωτεΐνη (γρ.) | 1.8 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.7 Αλάτι (γρ.) |
| 5% | 11% | 7% | 12% |