



Γεμιστές πιπεριές

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Κόβουμε το καπάκι από τις πιπεριές, περίπου στο 1 εκ. κάτω από το κοτσάνι.
- Αφαιρούμε τα σπόρια και βάζουμε τις πιπεριές σε ένα [ταψί](#) 20x20 εκ.
- Αλείφουμε με το μισό ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε.
- Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 2-3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
- Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε με μια κουτάλα.
- Προσθέτουμε τη ντομάτα κονκασέ, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε και αποσύρουμε το τηγάνι από τη φωτιά.
- Μοιράζουμε το μείγμα στις πιπεριές, πασπαλίζουμε με το τριμμένο τσένταρ και σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 15-20 λεπτά.
- Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 10 λεπτά ακόμα.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο, πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 2 πιπεριές πράσινες
- 2 πιπεριές κίτρινες
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 200 γρ. ρύζι μπασμάτι, βρασμένο
- 200 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 100 γρ. τσένταρ, τριμμένο

Για το σερβίρισμα

- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

307 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	6.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	24%	34%	10%
11.0 Σάκχαρα (γρ.)	9.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.71 Αλάτι (γρ.)
12%	20%	21%	12%