

Fyldte Peberfrugter
OPSKRIFT

Fyldte Peberfrugter



TID 30 mins
INGREDIENSER 11 genstande
SERVERING TIL 2 personer

Disse peberfrugter giver lidt farve til dit måltid. Skift oksekødet ud med ristede grøntsager for et kødfrit måltid.

INGREDIENSER

- Olie
- 2 peberfrugter, halvér og fjern kernen
- 1 gult løg, hakket
- 250g hakkekød
- 1 fed hvidløg, knust
- 400g hakkede tomater på dåse
- 1 squash, hakket
- 100g spinat, skyllet
- 1 pose Ben's Original™ Express Mediterranean ris
- 50g parmesan ost, revet
- Frisk purløg, hakket

INSTRUKTIONER

1. Varm ovnen op til 180 grader. Pensl de halverede peberfrugter med olie og læg dem på den bageplade med folie på. Bag dem i 15 minutter.
2. Stil en stegepande på mellem varme og hæld olie på. Svits løgene til de bliver blødere og tilsæt så hvidløg og hakkekød. Steg indtil kødet er brunt.
3. Tilføj squash, hakkede tomater og spinat og bland dette sammen.
4. Bland Ben's Original™ ris i og varm dem op i panden. Fyld peberfrugterne med blandingen og riv parmesan på toppen. Bag i 10-15 minutter.
5. Tag peberfrugterne ud af ovnen og drys purløg på toppen. Server med salat.

KATEGORIER:

[Vegansk](#), [15 - 30min](#), [Express ris](#)

FLERE OPSKRIFTER SOM DENNE



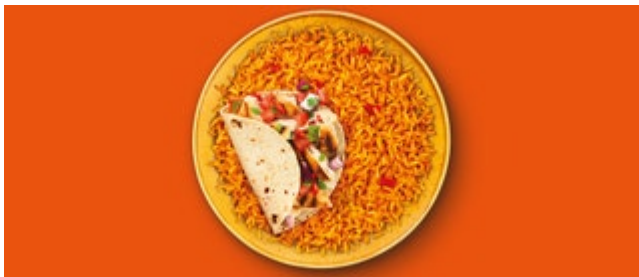
[Grillet Torsk](#)

Tid

35 mins

Ingredienser

8 genstande



[Mexicansk Kyllingepitabrød](#)

Tid

25 mins

Ingredienser

13 genstande



Mexikansk chili con carne

Tid

15 mins

Ingredienser

4 genstande

Source URL: <https://dk.bensoriginal.com/opskrifter/fyldte-peberfrugter>