



Fyllda och gratinerade paprikor med havreris

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET



På sensommaren är paprikan som finast och det är då du skall passa på att fylla dem med något gott. I det här receptet har vi bytt ut riset mot havreris.

GÖR SÅHÄR

1. Koka havreris enligt instruktion (se Recept- Baskosten).
2. Tvätta paprikan noga. Ta bort kärnhuset och dela paprikorna i två delar på längden.
3. Skiva och bryn löken i olja. Koka sedan ihop löken med de krossade tomaterna och blanda i havreriset, ta av från plattan och krydda med salt och peppar.
4. Fördela fyllningen i paprikorna och strö över den rivna osten.
5. Tillaga i ugn på 175 grader i ca 20 minuter tills osten fått fin gyllene färg.

INGREDIENSER

4 portioner

- 4 röda paprikor
- 2 dl kokt havreris
- 1 gul lök
- 4 dl krossade tomater
- 100 g lagrad svensk ost (typ västerbotten), riven
- Salt och peppar

50 portioner

- 50 röda paprikor
- 2,5 liter kokt havreris
- 12 gula lökar
- 5 liter krossade tomater
- 1,2 kg lagrad svensk ost (typ västerbotten), riven
- Salt och peppar

OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan dietforagreenplanet.se, som projekt MatLust står bakom.

