



Ardei umpluți

Steps: 5

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

4 buc.	ardei grași de culori diferite, tăiați pe jumătate și curățați		ulei de măsline extravirgin
250 g	carne de pui la rotisor, mărunțită	1 conservă	inimi de anghinare, scurse și tocate
1 pungă	spanac bine scurs și tocat	180 g	cremă de brânză
350 g	mozzarella rasă	120 g	parmezan ras
60 g	smântână	60 g	maioneză
200 căței	usturoi tocați		sare și piper negru
	pătrunjel proaspăt tocat		proaspăt măcinat

Instructions

Ardeii umpluți keto sunt o reinterpretare delicioasă a rețetei tradiționale, adaptată pentru a se potrivi principiilor dietei ketogenice.

1. Preîncălzește cuptorul la 200°C și pune jumătățile de ardei pe o tavă acoperită cu hârtie de copt.
2. Stropește ardeii cu ulei de măsline și condimentează cu sare și piper.
3. Într-un castron mare, amestecă carnea de pui, inimile de anghinare, spanacul, crema de brânză, jumătate din cantitatea de mozzarella, parmezanul, smântâna, maioneza și usturoiul. Adaugă sare și piper după gust și amestecă bine.
4. Umple jumătățile de ardei cu amestecul obținut, acoperă cu mozzarella rămasă și coace în cuptor timp de aproximativ 25 de minute, până când brânza se topește și ardeii devin moi.
5. Ornează ardeii umpluți cu pătrunjel proaspăt și servește-i calzi.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.