

Lammfärsfylld paprika

🕒 20 min

Energifördelning

411

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	210	51
Kolhydrater	89	22
Protein	112	27

1

Portio...

Ingredienser

Mängd

		kcal/portion
1 kvist	Timjan färsk	4 kcal
15 g	Fetaost fett 16 %	32 kcal
0.5 tsk	Torkad timjan	-
2 msk	Ajvar relish	23 kcal
1 tsk	Olivolja	44 kcal
125 g	Lammfärs 12 % fett	226 kcal
0.5 klyfta	Vitlök	2 kcal
33 g	Gul lök	14 kcal
2 st	Paprikor	65 kcal

Instruktioner

Sätt ugnen på 200 grader- Skär av toppen på paprikorna och gröp ur kärnhuset. Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp en stekpanna och bryn färs, lök och vitlök några minuter. Tillsätt salt, peppar, ajvar relish och torkad timjan. Fyll paprikorna med lammfärsröran och toppa med fetaost. Gratinera i ugnen i 20 minuter och dekorera med färsk timjan.