



MONSTRES BOURRÉS DE PAPRIKA

INGRÉDIENTS:

- 4 paprika (couleurs diverses)
- 400 g viande hachée
- 4 cuillères à soupe pâte de tomate
- 2 oignon
- 1 petite poignée de sel
- 1 petite poignée de poivre
- 1 petite poignée de marjolaine
- Huile pour la poêle

L' ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE:

- Couscous raffiné pour le rembourrage

Lavez les poivrons et retirez soigneusement les couvercles. Découpez soigneusement un motif en zigzag avec un couteau aiguisé. Ne jetez pas les couvercles, car ils seront nécessaires plus tard.

Faites une grimace d'Halloween sur un côté de chaque poivron.

Préchauffez le four à 200 degrés.

Coupez les oignons et mettez-les dans une poêle avec la viande hachée et un peu d'huile. Faites frire à la légère. Ajoutez du sel et du poivre.

Après environ 4 minutes, mettez la pâte de tomate et la marjolaine dans la poêle, si nécessaire, ajoutez un peu plus de sel et de poivre.

Mettez les poivrons dans une casserole et remplissez le contenu de la casserole avec les poivrons. Remettez le couvercle des poivrons sur les légumes.

Mettez le plat de cuisson au four et faites cuire les poivrons pendant environ 20 minutes à 200 degrés.

Ensuite, sortez le plat du four et laissez les légumes refroidir.

Les monstres à déguster sont prêts !