

## Πιπεριές γεμιστές με κοτόπουλο, τυρί και λιαστή ντομάτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Υλικά

10 πιπεριές κίτρινες σπαθάτες

1 φλιτζάνι κοτόπουλο φιλέτο βραστό ή βρασμένο κοτόπουλο που σας έχει περισσέψει καθαρισμένο και ψιλοκομμένο

1 φλιτζάνι γραβιέρα τριμμένη

10 λιαστές ντομάτες

½ φλιτζάνι γάλα χαμηλών λιπαρών

1 κουταλάκι του γλυκού αλεύρι

2 φέτες ψωμί του τοστ

### Εκτέλεση

Κόβουμε το κοτσάνι από τις πιπεριές και τις καθαρίζουμε από τα σποράκια.

Βάζουμε σε ένα μπολ το ψιλοκομμένο κοτόπουλο, το τυρί, τις ψιλοκομμένες

λιαστές ντομάτες και το γάλα μέσα στο οποίο έχουμε διαλύσει το αλεύρι.  
Ανακατεύουμε καλά και με ένα κουτάλι γεμίζουμε μία πιπεριά.  
Συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο μέχρι να γεμίσουμε και τις υπόλοιπες πιπεριές.  
Στο ανοιχτό στόμιο βάζουμε ένα μικρό κομματάκι από το ψωμί ώστε να κλείσει  
όσο γίνεται καλύτερα και να μη χυθεί το λιωμένο τυρί στο ψήσιμο.  
Τοποθετούμε τις πιπεριές σε ταψάκι και ψήνουμε στους 180 βαθμούς μέχρι να  
ροδίσουν.

Πηγή:neadiatrofis.gr