

NADZIEWANE POMIDORY I PAPRYKA



Składniki

- 6 dużych pomidorów
- 1/2 szklanki cukru
- 1/2 zmielonej wołowiny
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek, plus dodatkowo nieco do skropienia
- 2 cebule (drobno posiekane)
- 2 ząbki czosnku, posiekany
- 1 kubek świeżej pietruszki, posiekany
- 1,5 szklanki ryżu
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Przygotowanie jarzyn

1. Odciać górną część pomidorów (po przeciwnej stronie niż ogonek) oraz papryki (te kawałki będą wykorzystane później do zamknięcia faszerowanych warzyw).
2. Bardzo dokładnie wydrążyć cały miąższ pomidora (wszystkich) za pomocą małej łyżeczki i zachować go do wykorzystania. Należy uważać, aby nie przeciąć skórki pomidorów.
3. Zmiksować miąższ pomidora za pomocą robota kuchennego, aż pojawi się płyn.
4. Włóż trochę soli na dnie pomidorów i umieścić je do góry nogami tak, by sól pochłonęła i usunęła cały płyn.

Przygotowanie farszu

1. Podsmażyć cebulę na oliwie, dodać mięso i kontynuować smażenie całości.
2. Dodać 0,5 szklanki wody, sól, pieprz, pietruszka i gotować na małym ogniu, aż woda zostanie wchłonięta.
3. Dodać ryż, wymieszać i zdjąć z ognia.
4. Dodać 1 szklankę płynu pomidorowego i wymieszać.

Farsz warzywny

1. Ułożyć pomidory i papryki do naczynia, w którym będą zapiekane.
2. Wkładać łyżką farsz wypełniając je do połowy. Ryż podczas gotowania będzie

potrzebował dodatkowego miejsca.

3. Na wierzchu każdej papryki wlać łyżeczkę płynu pomidorowego.

4. Przykryć warzywa odciętymi wcześniej kawałkami i posolić.

5. Polać 1 szklanką oliwy z oliwek wierzch warzyw i dodać resztę płynu pomidorowego do naczynia.

Gotować w nagrzanym piekarniku (200 C) około godzinę.

Uwagi

Ten przepis jest najlepiej wykonywać latem, kiedy pomidory są najlepsze. Możesz również użyć tego samego nadzienia do oberżyny, cukinii lub innych warzyw, które mogą być dostępne.