

Papryki faszerowane kaszą bulgur



Składniki

10 szt. - podłużne papryki
najlepiej greckie
1 szklanka - kasza
bulgur - użyłam drobnej
1 i 1/2 + 1/2 dodatkowo
szklanka - bulion
5 szt. - ząbki czosnku
1 szt. - puszka
pomidorów krojonych
1 szt. - spora cebula -
drobno posiekana
100 g - szpinak
pull biber lub papryka w
płatkach
1/3 szklanka - oliwa z
oliwek
sól, pieprz

Opis wykonania

Moja ulubiona kasza bulgur, szpinak, pomidory i nieco przypraw.
Połączenie idealne. Jeden warunek - dobre papryki. Podawać z
jogurtem doprawionym czosnkiem

Szpinak opłukać, zalać gorącą wodą , blanszować ok 3 minut,
odłożyć na sito. Kaszę opłukać, wsypać do garnka zalać gorącym
bulionem (1 i 1/2 szkl), przykryć, zagotować, odstawić na 20 minut -
kasza po tym czasie powinna być już miękka. Papryki umyć,
położyć na desce, ściąć wzdłuż wierzch papryk. Odcięte części
odłożyć. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać cebulę, zeszklić na
małym ogniu. Dodać 1/2 puszki pomidorów, czosnek, przyprawić
papryką pull biber, solą i pieprzem. Zdjąć patelnię z ognia,
wymieszać farsz z kaszą i pokrojonym szpinakiem , jeżeli trzeba -
doprawić do smaku. Farszem nadziać papryki, do każdej dolać
łyżeczkę wody, przykryć odciętą częścią. Można zawiązać
sznurkiem kuchennym lub szczypiorkiem. Pozostałe pomidory z
sokiem, wymieszać z 1/2 szklanki bulionu i 1/3 szklanki oliwy ,
dodać sól, pieprz, ewentualnie pull biber. Tak przygotowany sos
wylać do naczynia w którym będziemy piec. Na sosie ułożyć
papryki. Przykryć folią aluminiową. Wstawić do piekarnika
nagrzanego do 180st C i piec ok 1,5 h. Folię po godzinie usunąć.
Jeżeli chcemy aby nasze papryki bardziej się przypiekły, na ostatek
30 minut, po zdjęciu folii , można włączyć funkcję dopiekania z
góry. Smacznego!