

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, 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
ostanie 30 minut, po zdjęciu folii , można włączyć funkcję
dopiekania z góry. Smacznego!