



Ardei umpluti – simpli si buni

Aceasta reteta de ardei umpluti nu are nevoie de nicio prezentare. Este o mancare foarte satioasa si foarte gustoasa, nu este greu de preparat si impleteste o multime de arome ce, efectiv, iti lasa gura apa. Si daca nu va preocupa aportul caloric, se potrivesc perfect cu o lingura de smantana!



Ingrediente

- 8 ardei grasi pentru umplut si inca unul rosu pentru a-l adauga tocat in sos
- 3 cepe
- un morcov mic, razuit
- 800 grame carne tocata (eu am folosit amestec de porc cu vita)
- o ceasca mica de orez
- o ceasca cu suc de rosii
- o lingurita boia dulce
- o legatura patrunjel
- piper boabe, doua foi de dafin
- cimbru, sare, piper – dupa gust

Preparare

Ardeii se spala, se curata de seminte si se lasa la scurs.



Pregatirea carni:

Tocam marunt doua cepe si morcovul il dam prin razatoarea mica. Intr-o cratita punem pe foc 2-3 linguri de ulei si calim un pic ceapa si morcovul, timp de 2-3 minute.



Aaugam orezul spalat in cateva ape si scurs bine. Amestecam bine sa nu se prinda orezul, dupa care adaugam o ceasca de apa si lasam sa fiarba 3-4 minute.



Aaugam carnea tocata si omogenizam bine cu ceapa si morcovul din cratita. Punem sare, piper si cimbru, dupa gust.



Cand carnea si-a schimbat culoarea, adaugam sosul de rosii si inca o cescuta de apa. Lasam la fiert pana cand lichidul a scazut.



Adaugam o legatura de patrunjel taiata marunt si oprim focul.



Lasam un pic sa se racoreasca, timp in care pregatim sosul.

Pregatirea sosului:

Tocam marunt o ceapa si o punem la calit in 2-3 linguri de ulei. Adaugam cateva boabe de piper, 2 foi de dafin, un ardei rosu tocat marunt si le calim cateva minute.



Adaugam aproximativ 100 de ml de suc de rosii sau 2-3 linguri de bulion si 1-2 linguri de faina, pe care le omogenizam bine.



Adaugam apa (750-800 ml), sare, piper macinat, cimbru si lasam sa fiarba cateva minute.

Cat timp sosul fierbe, umplem ardeii (fiecare ardei se inteapa in 2-3 locuri in partea de jos, pentru a nu plesni la cuptor).



Odata ce am umplut ardeii, ii punem in sos, aranjandu-i cu grija incat sa stea, pe cat posibil, vertical.



Preincalzim cuptorul la 200 de grade Celsius si bagam la cuptor cratita acoperita cu un capac.

Dupa aproximativ 45 de minute sau cand carnea este facuta scoatem capacul si mai lasam la cuptor pana cand ardeii se rumenesc frumos.

Daca avem functia grill la cuptor, o putem folosi pentru a rumeni ardeii mai rapid, maxim 10 minute.



Se presara patrunjel tocat marunt.



Pofta buna!