

Paprike punjene sojom



Sastojci

Potrebno je:

- 10 paprika babura srednje velicine
- 150 g mlevenog mešanog mesa
- 100 g kuvane soje
- 40 g pirinca
- 1 glavica crnog luka
- 100 ml ulja
- 30 g brašna
- 200 g paradajza
- peršunovo lišće
- sok od paradajza
- so

Priprema

Sojina zrna nekoliko sati natopiti u četiri puta više vode, ocediti i staviti u zamrzivac preko noci. Sutradan zamrznutu soju staviti u vruću vodu i kuvati oko sat i po na niskoj temperaturi, dok se zrna ne razmekšaju i dok se ne budu mogla lako mrviti među prstima. Ljuspice koje isplivaju na površinu tokom kuvanja uklanjati kašikom. Skloniti sa grejne ploče, ocediti i samleti na mašini za meso.

Dobro opran pirinac skuvati u malo posoljenoj vodi i ocediti.

Na nekoliko kašika zagrejanog ulja prodinstati sitno naseckan crni luk, kada postane staklast dodati mleveno meso pa nastaviti sa dinstanjem dok ne omekša. Posebno izmešati mlevenu soju sa kuvanim pirincem i naseckanim lišćem peršuna pa sjediniti sa mesom. Dobro izmešanu smesu po ukusu zaciniti alevom paprikom, solju i biberom.

Babure ocistiti od peteljki i semena pa pažljivo puniti pripremljenom smesom, zatvoriti kolutom paradajza.

Ovako napunjene paprike složiti u dublju posudu, jednu uz drugu, zatim naliti vodom koliko je potrebno da ogreznu pa poklopljeno kuvati na niskoj temperaturi.

U međuvremenu na malo zagrejanog ulja propržiti brašno, doliti sok od paradajza i malo tople vode, kratko prokuvati pa preliteri punjene paprike. Posudu lagano protresti pa poklopljeno kuvati na niskoj temperaturi još 25 minuta. Skloniti sa grejne ploče i malo prohlavljeno poslužiti uz pire od krompira.