

Paprike filovane heljdom (Vegan)



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **120** min

Sastojci

Za fil:

- **165** g heljde
- **300** g bukovaca
- **1** glavca crnog luka
- **2** cenabelog luka
- **1** limun
- **1** šaragarepa
- **1/4** celera
- **1** vezica peršuna
- **1/2** kašičice mlevenog kima
- **1** kašičica sušenog majorana
- **6** kašika maslinovog ulja
- **po ukusu** aleve paprika ljuta/slatka
- **po ukusu** bibera
- **po ukusu** soli

I još:

- **6** veci paprika babura
- **1** cili papricica
- **500** g paradajza
- **2** listalovora
- **2** cena belog luka
- **po potrebi** vode
- **po ukusu** so

- **po ukusu** biber
- **po ukusu** aleve paprika

Priprema

Fil: Staviti očišćenu heljdu u hladnu slanu vodu (razmera 1:2) i kuvati dok ne provri. Smanjiti temperaturu i uz povremeno mešanje kuvati oko 10 minuta. Poklopiti i ostaviti na stranu.

Na malo maslinovog ulja pržiti bukovace rezane na tanke trakice. Kada malo omekšaju preliti ih sa sokom od limuna i zaciniti. Pržiti kratko dok ne ispari limunov sok. Staviti na stranu.

Na malo maslinovog ulja pržiti lik dok ne omekša. Dodati izgnjecen beli luk i još kratko pržiti pazeci da ne zagori. Dodati rendanu šargarepu i celer. Po potrebi naliti sa malo vode, zaciniti i dinstati dok ne omekša.

Sada dodati bukovace i heljdu, alevu papriku i zacine i sve dobro promešati i dinstati nekoliko minuta da se ukusi prožmu. Dodati sitno seckani sveži peršun i promešati.

Paprike ocistiti od semena i pripremiti za punjenje. Puniti ih pripremljenim filom i slagati uspravno u šerpu. Podliti sa vodom do oko polovine šerpe, dodati lovorovo lišće i staviti ih da se kuvaju oko 60 minuta.

U blender staviti oguljeni paradajz, 2 cena belog luka, cili papricicu, alevu papriku, so, biber i sve dobro izmiksati. Sos preliti preko paprika i kuvati na laganoj vatri još oko 30 minuta.

Savet

Ja ne koristim nikakvu zapršku, ali ukoliko neko voli guš?i sos može dodati malo škrobnog brašna rastopljenog u hladnoj vodi.