

Punjena suva paprika sa semenkama



težina: **lako**

za: **5** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **10** suvih paprika za punjenje
- **1 srednji struk** praziluka
- **2** srednje šargarepe
- **1 manji koren** peršuna
- **1 manji koren** paškanata
- **200 g** korena celera
- **1 vezica** peršuna
- **50 g** sirovog zrna kinoa
- **50 g** sirovih semenki suncokreta
- **50 g** sirovih semenki bundeve
- **150 g** pirinca
- **1 kašika** aleve paprike
- **2 kašike** suvog biljnog zacina
- **1/2 kašike** mlevenog bibera
- **150 ml** pasiranog paradajza
- ulje

Priprema

Zrna kinoe dobro oprati pod mlazom hladne vode, sve dok voda ne ostane bistra. Staviti ih u odgovarajuću posudu, naliti sa 100 ml hladne vode i staviti da se kuvaju (neko zrna prelije vodom, ostavi 10-ak minuta pa kuva. Ja sam spremala na oba načina, pa ne vidim neku razliku osim u gubljenju vremena). Kada voda dođe do vrenja, smanjiti temperaturu i u poklopljenoj posudi kuvati 15-ak minuta. Kinoa treba da upije svu tečnost i da postane mekana. Skloniti sa vatre i ostaviti da se ohladi (možete da je isperete pod mlazom hladne vode, da bi se brže ohladila).

Praziluk, šargarepu, koren peršuna, paškanata i celera ocistiti, staviti u secko i sitno iseckati. Peršun, takođe, sitno iseckati. Semenke suncokreta i bundeve iseckati tako da ostanu i krupniji komadici. Pirinac dobro isprati pod mlazom hladne vode. Suve paprike prelići vrelom vodom, pritisnuti ih tacnom i ostaviti pola sata, da paprike omekšaju. Zatim ih dobro iscediti.

U odgovarajuću posudu sipati ulje (meni je trebalo 250 ml ulja - količina ulja zavisi od toga koliko će povrće da upije ulja) i staviti da se zagreje. Na zagrejano ulje ubaciti pripremljeni praziluk, šargarepu, koren peršuna, paškanata i celera. Dinstati na umerenoj temperaturi dok povrće malo ne omekša, oko 10 minuta. Zatim dodati kinou, semenke suncokreta i bundeve, peršun i pasirani paradajz (ili domaći paradajz iz flaše). Posuti sa suvim biljnim zacinom i biberom. Dobro promešati i nastaviti sa dinstanjem narednih 10 minuta. Na kraju dodati iseckani peršun i pirinac. Promešati (probati da li treba dodati još zacina), skloniti sa vatre i ostaviti da se ohladi.

Paprike puniti sa pripremljenim filom. Odgovarajuću posudu, koja će ici u rernu, dobro podmazati uljem (najbolje bi bilo da koristite posuđe sa debelim dnom ili teflonskim dnom). Otvor svake paprike posuti sa brašnom i poređati ih u posudu, ostavljajući razmak između paprika. Ostatak fila rasporediti između paprika. Naliti vrelu vodu, samo da blago prelije paprike (paprike mogu malo i da "vire" iznad vode). Poklopiti i na srednjoj temperaturi kuvati dok voda ne provri. Zatim smanjiti temperaturu i krckati sve dok ne ostane samo malo tečnosti na dnu posude.

Rernu uključiti da se zagreje na 200 stepeni. Staviti paprike u zagrejanu rernu da se zapecu.

Savet