

Punjena suva paprika sa semenkama



težina: **lako**

za: **5** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastoјci

Potrebno je:

- **10** suvih paprika za punjenje
- **1 srednji strukpraziluka**
- **2** srednje šargarepe
- **1 manji korenperšuna**
- **1 manji korenpaškanata**
- **200 g** korena celera
- **1 vezica** peršuna
- **50 g** sirovog zrna kinoe
- **50 g** sirovih semenki suncokreta
- **50 g** sirovih semenki bundeve
- **150 g** ppirinca
- **1 kašika** aleve paprike
- **2 kašike** suvog biljnog zacina
- **1/2 kašik** emlevenog bibera
- **150 ml** pasiranog paradajza
- ulje

Priprema

Zrna kinoe dobro oprati pod mlazom hladne vode, sve dok voda ne ostane bistra. Staviti ih u odgovarajucu posudu, naliti sa 100 ml hladne vode i staviti da se kuvaljaju (neko zrna prelje vodom, ostavi 10-ak minuta pa kuva. Ja sam spremala na oba nacina, pa ne vidim neku razliku osim u gubljenju vremena). Kada voda doe do vrenja, smanjiti temperaturu i u poklopljenoj posudi kuvali 15-ak minuta. Kinoa treba da upije svu tecnost 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, takoe, sitno iseckati. Semenke suncokreta i bundeve iseckati tako da ostanu i krupniji komadici. Pirinac dobro isprati pod mlazom hladne vode. Suve paprike prelitи vrelom vodom, pritisnuti ih tacnom i ostaviti pola sata, da paprike omekšaju. Zatim ih dobro iscediti.

U odgovarajucu posudu sipati ulje (meni je trebalo 250 ml ulja - kolicina ulja zavisi od toga koliko ce povrce 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 povrce malo ne omekša, oko 10 minuta. Zatim dodati kinou, semenke suncokreta i bundeve, peršun i pasirani paradajz (ili domaci paradajz iz flaše). Posuti sa suvim biljnim zacinom i biberom. Dobro pomešati i nastaviti sa dinstanjem narednih 10 minuta. Na kraju dodati iseckani peršun i pirinac. Pomešati (probati da li treba dodati još zacina), skloniti sa vatre i ostaviti da se ohladi.

Paprike puniti sa pripremljenim filom. Odgovarajucu posudu, koja ce ici u rernu, dobro podmazati uljem (najbolje bi bilo da koristite posue sa debelim dnom ili teflonskim dnom). Otvor svake paprike posuti sa brašnom i poreati ih u posudu, ostavljavajući razmak izmeu paprika. Ostatak fila rasporediti izmeu paprika. Naliti vrelu vodu, samo da blago prelje paprike (paprike mogu malo i da "vire" iznad vode). Poklopiti i na srednjoj temperaturi kuvali dok voda ne provri. Zatim smanjiti temperaturu i krckati sve dok ne ostane samo malo tecnosti na dnu posude.

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

Savet