

Zapecene suve punjene paprike, bez mesa



težina: **lako**

za: **4 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **10 komsu**vih crvenih paprika
- **140 g**pirinca
- **50 g**šargarepe
- **200 g**krompira
- **100 g**semena bundeve
- **50 g**lanenog semena
- **malosoli**
- **malobibera** mlevenog
- **malomešavine** mediteranskog zacinskog bilja
- **malomaslinovog** ulja

Priprema

Suve paprike isprati pod tekućom vodom i namočiti da malo omekšaju i nabubre. Paprike izvaditi iz vode i ostaviti na cedilu da se ocede. Pirinac staviti u čašu od jogurta da bi se utvrdila količina u ml, staviti na ulje i kratko propržiti te preliti sa trostrukom količinom vode u koju smo dodali malo soli. Kuvati na laganoj vatri dok sva voda ne ispari. To traje otprilike 30–40 minuta zavisno od vrste pirinca. Dok se pirinac kuva oprati, oljuštiti pa izrendati na sitno rende šargarepu i krompir. U međuvremenu samleti seme bundeve i lan na mašini za mljevenje oraha a može najvjerojatnije i u blenderu. Kada je pirinac gotov malo ga prohladiti pa mu dodati izrendan krompir i šargarepu, samleveno semenje bundeve i lana, posoliti, pobiberiti i zaciniti mešavinom mediteranskog zacinskog bilja.

Tom masom puniti paprike da budu baš dobro pune i posložiti ih u nauljen (ja sam koristila maslinovo ulje) vatrostalni sud i blago ih poprskati sa maslinovim uljem.

Rernu zagrijati na 180 stepeni, staviti sud u rernu i peci 20 minuta.

Savet

Iznenadila sam se kada sam u prodavnici Gomex meu povrem primetila gumicom vezane po 10 kom. suvih paprika, koje su po dimenzijama bile nešto manje, i naravno odmah sam ih kupila. Ve prije sam si razmišljala o smasi za punjenje suvih paprika nadajući se da u ih uspeti nabaviti u prodavnicama zdrave hrane. Kada su paprike bile gotove ustanovila sam da se radi o ljutim suvim paprikama, ali ne toliko ljutim da bi mi smetalo, dapače dalo je neki puniji okus samom jelu.