



Töltött kaliforniai paprika

🕒 60–70 Perc 

Elkészítés

- 1 Távolítsuk el a paprikák szárát, majd vágjuk le a „kalapjukat” a szárak körül, és kaparjuk ki az összes fehér magot és ereket.
- 2 Ezt követően forrázzuk le a paprikákat. Öt perc múlva öntsük le hideg vízzel, és hagyjuk lecsepegni.
- 3 Eközben daráljunk le 350 gramm húst – félig sertéshúsból, félig marhahúsból – közepesen finomra.

TIPP: Ehelyett előre ledarált húst is használhatunk.

- 4 A darált húshoz adjunk diónyi zsírban aranyárgára sült 1½ púpozott teáskanál apróra vágott hagymát, ízlés szerint só, egy csipet apróra vágott zöld petrezselymet és egy hintésnyi őrölt majoránna. Ezután adjunk hozzá 4 púpozott evőkanál főtt rizst és egy egész tojást.
- 5 Töltsük meg az előkészített paprikát a keverékkel, tegyük rá a "kalapját", majd öntsünk egy kevés vizet egy magas falú lábasba, és helyezzük egymás mellé a paprikákat.

TIPP: Ha nincs magas falú lábasunk, akkor egy széles fazék vagy tortaforma is megfelel.

- 6 Fedjük le és süssük a töltött paprikát forró sütőben, amíg a töltelék megszilárdul.
- 7 Eközben adjunk 30 gramm lisztet 50 gramm olvasztott vajhoz, és főzzük aranyárgára, majd adjunk hozzá 2,5-5 deciliter paradicsompürét, ízlés szerint só, egy kis ecetet és két teáskanál cukrot, majd keverjük simára.
- 8 Szükség esetén hígítsuk a keveréket vízzel, hogy közepesen sűrű mártást kapjunk.
- 9 Rövid főzést követően öntsük a mártást a főtt töltött paprikára, és hagyjuk, hogy 15-20 percig tovább rotyogjon.

TIPP: Tálaljuk sült burgonyával vagy főtt rizzsel.

Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

8 db	Kaliforniai paprika
350 g	Vegyes darált hús
1.5 tk.	Kockázott vöröshagyma
1 tk.	Aprított petrezselyem
1	Tojás
4 ek.	Főtt rizs
0.5 tk.	♦ Majoránna, morzsolt
	♦ Tengeri só, durva szemű
	Olaj a sütéshez

A paradicsomszóséhoz

0.5 l	Paradicsompüré
50 g	Liszt
30 g	Vaj
2 tk.	Cukor
1	Kis ecet
	♦ Tengeri só, durva szemű
	Víz, szükség szerint

