

פלפלים ממולאים בפתיתים ועשבי תיבול



רכיבים

- פלפל ירוק
- חבילה פתיתים אפויים בורגול
- כפות שמן קנולה
- בצל סגול קצוץ
- גזר מגורר
- גרם בשר טחון
- עגבנייה מגוררות
- 1/2 2/1 כפית בהרט
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- כפית מלח
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור טחון
- 1/2 2/1 זר כוסברה קצוצה
- 1/2 2/1 זר פטרוזיליה קצוצה
- גרם רסק עגבניות
- עגבנייה מגוררות
- שיני שום כתוש קצוצות
- כוסות מים רותחים
- 1/2 2/1 כפית בהרט
- כפית מלח
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור טחון טרי

הכנה

1. מבשלים את הפתיתים לפי ההוראות ע"ג האריזה.
2. מחממים שמן בסיר רחב ומטגנים בצל וגזר להזהבה. מוסיפים בשר ומטגנים 2 דקות עד שהבשר מעט מתפורר אך עדיין אדום.
3. מסירים מהכיריים, מוסיפים את הפתיתים, עגבניות, תבלינים ועשבי תיבול ומערבבים.
4. מחממים תנור ל-180 מעלות.
5. מערבבים את כל חומרי הרוטב ויוצקים שני שלישי ממנו לסיר.
6. ממלאים את הפלפלים ומסדרים בסיר בשכבה אחת. את יתר הרוטב יוצקים שווה בשווה לתוך הפלפלים הממולאים.
7. מביאים לרתיחה ומבשלים 10 דקות תוך כדי בעבוע.
8. מכסים ומעבירים לתנור. אופים 30 דקות.
9. מורידים את הכיסוי ומזהיבים עוד 10 דקות.
10. לגרסה צמחונית - ניתן להמיר את הבשר בחבילת טחון צמחונית טבעול, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

60 דקות

10 servings 10