

Jemista - nadziewane warzywa



AGNIESZKA189



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

zielona papryka	3 szt
pomidory	3 szt
ryż	1 torebka
pomidory krojone z puszki	1/2 puszki
cebula	1-2 szt
czosnek	6 ząbków
koperek	
oliwa	
sól, pieprz, cukier	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryż obgotować ok. 3-4 min w osolonej wodzie.

Z pomidorów ścinamy wierzch i wydrążamy łyżeczką. Zachowujemy miąższ. Podobnie postępujemy z papryką. Ścinamy wierzch i usuwamy gniazda nasienne.

Na patelni rozgrzewamy oliwę i smażymy na niej posiekaną cebulę i czosnek. Gdy się przyrumieni dodajemy pomidory z puszki oraz miąższ z pomidorów, przyprawiamy cukrem, solą i pieprzem i chwilę dusimy razem.

Dodajemy podgotowany ryż i posiekany koperek. Dusimy chwilę bez przykrycia by zredukować ilość płynu.

Farszem napełniamy wydrążone warzywa, przykrywamy je ściętymi wierzchami, układamy w naczyniu do zapiekania, skrapiamy oliwą i wodą i wstawiamy do piekarnika nagrzanego na 180°C na ok. 25-30 minut.

