



Ardei umpluți, cu orez și sos de roșii

Dificultate mediu

Timp de preparare 25 min.

Timp total 1h

Mărime porție 4 porții

Ingrediente

Ardei umpluți și orezul

- 70 g ceapă, tăiată jumătăți
- 1 cățel de usturoi (opțional)
- 300 g carne tocată de vită
- 2 felii pâine albă, tăiată bucăți
- 20 g muștar
- ½ linguriță sare
- 1 linguriță boia de ardei, dulce
- ¼ linguriță piper negru măcinat
- 1 ou
- 4 ardei grași, roșii, verzi sau galbeni
- 1200 g apă
- 2 cuburi de concentrat de legume (pentru 0,5 l)
sau 2 lingurițe cu vârf concentrat pastă de legume, preparat în casă
- 250 g orez prefierat

Sosul de roșii

- 40 g unt, tăiat bucăți
- 40 g făină
- 500 g pulpă de roșii, din conservă
- 50 g piure de roșii (concentrat)
- ½ linguriță sare
- ¼ linguriță piper negru măcinat

- 1 linguriță zahăr
- 1 linguriță zeamă de lămâie

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 2712 kJ / 648 kcal

Proteine 28 g

Carbohidrați 80 g

Grăsimi 23 g

Fibre 8.3 g

Preparare**Ardeii umpluți și orezul**

1. Puneți în bol ceapa și usturoiul și tocați 3 sec./viteza 5.
2. Adăugați carnea tocată de vită, pâinea albă, muștarul, sarea, boiaua, piperul și oul și frământați Aluat aluat/1 min. 30 sec..
3. Decupați capacele ardeilor și puneți-le deoparte. Scoateți semințele și umpleți ardeii cu tocătura, apoi puneți la loc capacul pe fiecare ardei. Puneți ardeii astfel umpluți în recipientul Varoma.
4. Turnați apa în bol, adăugați concentratul, introduceți coșul de înăbușire și cântăriți orezul în acesta. Poziționați Varoma și fierbeți în aburi 30 min./Varoma/viteza 1. Dați deoparte Varoma și scoateți coșul de înăbușire cu ajutorul spatulei. Transferați orezul și ardeii umpluți pe o farfurie pentru servit și păstrați la cald. Transferați lichidul de la fierbere într-un castron și puneți-l deoparte.

Sosul de roșii

1. Puneți untul și făina în bolul de mixare și cu coșul de înăbușire în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, sotați 3 min./100°C/viteza 2.
2. Adăugați 200 g din lichidul de la fierbere, pulpa de roșii, piureul de roșii, sarea, piperul, zahărul și zeama de lămâie și cu coșul de înăbușire în locul paharului de măsurare, pe capacul bolului de mixare, fierbeți 5 min./100°C/viteza 3.5. Serviți ardeii umpluți cu orezul fiert și cu sosul de roșii.

Obiecte utile

farfurie pentru servit, castron

Recomandări & Sfaturi utile

- În funcție de mărimea ardeilor, s-ar putea să vă rămână umplutură; faceți perișoare din aceasta și puneți-le în Varoma, împreună cu ardeii.

- În loc de carne tocată de vită, puteți folosi carne tocată de miel sau un amestec de porc și vită.
- Rețeta poate fi înjumătățită, dacă doriți să preparați doar două porții. Nu trebuie să reduceți cantitatea de 1200 g de apă, în schimb, timpul de fierbere pentru sosul de roșii poate fi redus cu 1 minut.