



Hozzávalók:

5 nagyobb húsos zöldpaprika

a töltelékhez:

1 közepes nagyságú vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2-3 evőkanál olaj vagy 1 evőkanál zsír, 1 kg darált sertéscomb vagy -lapocka, 50 dkg főtt rizs (17 dkg rizs dupla mennyiségű vízben megfőzve), 1 evőkanál só, fél kiskanál őrölt fekete bors, fél kiskanál őrölt kömény, 1 púpozott kiskanál pirospaprika

a mártáshoz:

1,5 liter víz, 1 ág zellerzöld egy kis darab zellergumóval együtt, 3 evőkanál kristálycukor, kb. 1,5 evőkanál só, 1,25 kg érett paradicsom vagy 1 liter 100%-os

paradicsomlé, 1 dl olaj, 5 púpozott evőkanál finomliszt (15 dkg), 1 kiskanál pirospaprika, 15-20 dkg sűrített paradicsom (paradicsompüré) - a hígabb sűrített paradicsomból 30-40 dkg

1. A paprikát kicsumázzuk, megmosva félrerakjuk. A hagymát finomra vágjuk, a fokhagymát pépesre zúzzuk, az olajon, közepes lángon megfonnyasztjuk. A darált húst egy tálba rakjuk, a rizst hozzáadjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a köménnyel és a pirospaprikával fűszerezzük, a hagymával ízesítjük.

2. A masszával megtöltjük a paprikákat, a maradékból pedig 10 gombócot formálunk.

3. Egy nagyobb lábasban 1 liter vizet felteszünk forni. A megmosott zellerzöldet és meghámozott zellert belerakjuk, de kerülhet bele 1 kisebb megmosott vöröshagyma is. A cukorral édesítjük, megsózzuk, a paprikákat és a húsgombócokat belerakjuk. A paradicsomokat, miután szárukat kimetszettük, földaraboljuk és a maradék vizet hozzáadva turmixoljuk. A gombócokra öntjük. Amikor a leve újra forr, kis lángra állítjuk, lefedjük, kb. 35 percig főzzük.

4. Elkészítjük a rántást, ami majd a gombócok levét sűríti. Az olajat egy nagyobb lábasban megforrosítjuk és a lisztet kevergetve zsemleszínűre pirítjuk rajta. A pirospaprikát elkeverjük benne, a tűzről lehúzzuk, a sűrített paradicsomot hozzáadjuk. Hűlni hagyjuk.

5. Amikor a töltött paprika és a húsgombóc elkészült, levüket a rántásra szűrjük, kevergetve fölforraljuk, pár percig főzzük, ezalatt kellően besűrűsödik. Ha kell, sóval és cukorral utánaízesítjük.

Töltött paprika/paradicsomos húsgombóc - készült az OnLive©  
főzőiskolában

5-5 adag töltött paprika és paradicsomos húsgombóc

Elkészítési idő: 1 óra 30 perc

Egy adag: 550 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.