



Hozzávalók:

8 tölteni való paprika (tévépaprika), 60 dkg sovány sertéscomb vagy -lapocka, 6 evőkanál félig főtt rizs, só, őrölt fekete bors, 1 evőkanálnyi reszelt vöröshagyma, 1 evőkanál zsír vagy 2 evőkanál olaj, 1 tojás a mártáshoz:

1 közepes vöröshagyma, 1 púpozott evőkanál zsír vagy 3 evőkanál olaj, 1 púpozott kiskanál jóféle pirospaprika, jó 1 kiskanál só, 1 gerezd fokhagyma, egy kis pohár (150 gramm) tejföl, jó 3 evőkanál finomliszt, 1 közepes csokor kapor (ez el is maradhat)

1. A paprikát kicsumázzuk, vastag ereit kivágjuk, és a csöveket megmosva félrerakjuk. A húst földaraboljuk, kis lyukú tárcsán ledaráljuk. A félig főtt rizst hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk. A hagymát a kissé megforrósított zsíron megfuttatjuk, hűlni hagyjuk, az előzőekhez adjuk a tojással együtt. Összedolgozzuk, a paprikák üregébe töltjük, és villával vagy hústűvel néhány helyen megszurkáljuk, nehogy szétrepedjenek főzés közben.
2. A mártáshoz a hagymát nagyon finomra vágjuk, és egy akkora lábasban, amibe majd a töltött paprika éppen belefér, a kissé megforrósított zsíron megfonnyasztjuk. A pirospaprikával meghintjük, elkeverjük, majd azonnal ráöntünk 1 liternyi vizet. Megsózzuk, a zúzott fokhagymával fűszerezzük, fölforraljuk.
3. A töltött paprikákat egy vagy két sorban, de úgy, hogy éppen a lábasba férjenek belerakjuk. Akkor jó, ha a lé a paprikákat ellepi. (Ha nem szorosán rakjuk a lábasba, jócskán és fölöslegesen kell még vizet önteni hozzá.) Amint a leve újra forr, kis rést hagyva leföldjük, kis lángra állítjuk, és 35-40 perc alatt puhára főzzük. Ha kész, a töltött paprikákat a lábasból kiemeljük.
4. A tejfölt a liszttel meg egy kevés hideg vízzel simára keverjük, majd hozzáadunk egy merőkanálnyi a forró főzőléből is. Simára keverjük, így öntjük a többihez, és kevergetve 3-4 percig forraljuk, ezalatt mártásszerűen besűrűsödik. A finomra vágott kaporral fűszerezzük, illetve aki nem szereti a kaporot, el is hagyhatja. A tejfölös paprikás mártást utanasózzuk, és kerülhet bele egy kevés csípős Piros Arany vagy Erős Pista is. Ha van, 1 deci zsíros főzőtejszínt hozzáöntve tehetjük selymesebbé az ízt.

5. A töltött paprikákat a mártással leöntve tálaljuk. Nagyétkéeknek főtt burgonyát is kínálhatunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 666 kcal • fehérje: 29,4 gramm • zsír: 48,5 gramm • szénhidrát: 27,8 gramm • rost: 5,3 gramm • koleszterin: 151 milligramm