



Hozzávalók:

8 húsos zöldpaprika, 50 dkg sovány sertéscomb vagy -lapocka, 7 evőkanál főtt rizs, só, őrölt fekete bors, 1 evőkanálnyi reszelt vöröshagyma

a mártáshoz:

1,25 kg érett paradicsom vagy 1 liter 100%-os paradicsomlé, 2 evőkanál kristálycukor, kb. 1 csapott evőkanálnyi só, 1 ág zellerzöld, 2 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet) vagy 1 púpozott evőkanál étkezési keményítő

1. A paprikát kicsumázzuk, vastag ereit kivágjuk, és a csöveket megmosva félrerakjuk. A combról a zsiradékot lefejtjük, a húst megmossuk, földaraboljuk, majd kis lyukú tárcsán ledaráljuk.
2. A főtt rizst hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk, és a hagymával jól összedolgozzuk. Ha a töltelékből gombócokat is készítünk, akkor 1 tojást adjunk hozzá, nehogy szétessenek. A masszát a paprikákba töltjük, és villával vagy hústűvel néhány helyen megszurkáljuk, nehogy szétrepedjenek.
3. A paradicsomot megmossuk, szárát kimetesszük, majd a szemeket turmixoljuk, és egy lábasba szűrjük (így sem a magja, sem a héja nem kerül bele). A cukorral ízesítjük, megsózzuk, a zellerzölddel fűszerezzük. 1-2 deci vizet hozzáöntünk, a paprikákat belefektetjük (akkor jó, ha a paradicsomlé a töltött paprikákat ellepi) és nagy lángon rázogatva felforraljuk.
4. Ezután leföldjük, majd kis lángon 30 percig főzzük. Amikor kész, a töltött paprikákat a lábasból kiemeljük. A kb. 1 deci vízzel simára kevert lisztet a levébe öntjük, amit 2-3 percig forralva besűrítünk. Tálalás előtt a paprikát a mártásba visszarakjuk, és megforrosítjuk.

Jó tanács

- A mártást cukor helyett mézzel vagy mesterséges édesítőszerrel is ízesíthetjük, de ezeket csak a végén, a már besűrített paradicsomlébe keverjük.
- A mártást eredetileg nem habarással, hanem vékony rántással főzték, sűríthetjük így is.
- Párolt rizst kis mennyiségben nehéz főzni, ezért készítsünk „normál” adagot, ami marad, az másnap köretnek jó lesz. Az is jó megoldás, ha a kis mennyiséget a tésztához hasonlóan bő vízben főzzük ki, s leszűrjük.

- Amikor még vagy már nagyon drága a paprika, csak 1-2 csövet töltsünk az íze kedvéért, a többi töltelékét gombócként főzzük a mártásba.
- Ha a paradicsom drága, akkor kb. 1 liter dobozos (100%-os), vagy házilag eltett paradicsomlével helyettesíthetjük; de készíthetjük sűrített paradicsom (paradicsompüré) és víz keverékével is.
- Szokás a paprika hegyes végét is levágni, így a töltelékét főzés közben mindkét oldalról átjárja a jóízű mártás.
- A töltelékbe való húst fele részben vagy egészében beáztatott szójagranulátummal is helyettesíthetjük, utóbbi esetben kb. 15 dkg szükséges belőle.
- Zabpehelyes töltelék is kerülhet bele. Ehhez 50 deka darált sertéshúst 7 evőkanál a zabpehellyel, 1 tojással, 1 deci főzőtejszínnel és a fűszerekkel jól összekeverünk. 10-15 percre félretesszük, hogy a pehely egy kissé megdagadjon.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 430 kcal • fehérje: 34,1 gramm • zsír: 11,8 gramm • szénhidrát: 46,7 gramm • rost: 7,9 gramm • koleszterin: 86 milligramm