

# Ardei si rosii umplute, de post



Dragilor, am pentru voi o reteta minunata astazi, ardei si rosii umplute, de post, foarte usor de preparat si foarte gustoasa!!! O mancare de post nu trebuie sa fie una fada, ci una pe care sa o savuram si sa ne umple de energie.

Cu toate ca e foarte adevarat si faptul ca, in post (si nu numai), nu e prea important ce bagam in gura, ci ce scoatem pe gura ☐

Eu am pus si cartofi, pe langa rosii si ardei, si s-au completat de minune!!!

Am urmat cu sfintenie sfaturile din cartile pe care mi le-am cumparat in Grecia, asa ca nu e de mirare ca a iesit ataaaat de buna! ☐

Varianta cu carne o gasiti aici: **Ardei umpluti cu carne**

## Ingrediente:

- 3 ardei grasi mari
- 3 rosii potrivite
- 1 ceapa mare, uscata, tocata marunt
- 100 ml ulei + 50 ml ulei (de masline)
- 100-120 g orez cu bobul rotund
- 200 ml apa + 100 ml apa
- 400 g rosii la conserva (daca sunt intregi, le tocati)
- trei lingurite zahar
- 2 cartofi mari, taiati in felii lungi (optional)
- sare si piper dupa gust

## Mod de preparare:

Incalzim mai intai cuptorul la 180 grade C (foc potrivit). Spalam apoi ardeii si rosiile.

Ardeilor li se taie un capac si se scot cotoarele; se curata bine de samburi. Capacul se pastreaza, pentru ca si el va merge la copt.

Si rosiilor li se taie un capac iar cu ajutorul unei linguri se scoate continutul rosiei, avand grija sa nu se gaureasca. Miezul rosiilor se taie marunt (eu le-am maruntit la robot). De asemenea, capacul rosiilor va ramane intact ☐

In continuare, turnam uleiul (100 ml) intr-o tigaie si il lasam la incins. Punem ceapa tocata si o prajim cca. 1-2 minute, amestecand des. Adaugam orezul, spalat dinainte, si il lasam la prajit inca putin. Turnam rosiile si prajim in continuare cateva minute.

La final, saram si piperam dupa gust; turnam apa si lasam sa fiarba 2 minute (sub capac). Luam apoi de pe foc si lasam deoparte cca. 3-4 minute.

In fiecare ardei si rosie se pune cate o lingurita de zahar, dupa care se umplu cu orez, dar numai pe trei sferturi, pentru ca orezul sa aiba loc sa se umfle la fiert. Se pune apoi cate o lingura de apa in fiecare rosie, respectiv ardei, si se acopera cu capacele puse deoparte.

Legumele umplute (zic „legumele”, chiar daca, din punct de vedere



botanic, rosia e un fruct ☐ ) imrepuna cu cartofii, daca alegeti sa ii folositi, se aseaza in tigaie, se toarna rosiile din conserva, uleiul (50 ml), apa (100 ml) si sare+piper dupa gust si se lasa la copt pentru cca. o ora.

0 mancare de post simpla si hranitoare!!!



Daca va plac verdeturile, puteti adauga marar sau patrunjel tocat in compositia de orez. Sau chiar ciuperci, nu multe, proaspete sau din conserva. Mie mi-au placut foarte tare asa cum au fost ☐



*Laura Sava*