

Ardei umpluti cu sos de rosii si usturoi



Ardei umpluti cu sos de rosii si usturoi, o reteta traditionala, ce place tuturor! ☐

Ii prepar cu mare placere tot timpul anului dar vara, cand se gasesc ardei din aia buni...cu gust de ardei ☐ ...ii fac foarte des! Si desi imi plac tare mult si cu smantana, tot simpli ii mananc mai cu pofta :))

Ingrediente:

- 14 ardei (1 kg)
- 600 g carne macinata (porc+vita)
- 2 cepe de marime medie
- 2-3 morcovi mici
- 4 catei de usturoi
- un ou

- 125 g orez
- o legatura mica de patrunjel
- sare, piper
- ulei de floarea soarelui
- un litru **bulion de rosii** sau sos de rosii

Eu am scos doi ardei mai babani, sa se raceasca mai repede ☐



Mod de preparare:

Compozitie ardei:

Taiati capacul ardeilor, curatati-i de seminte si spalati-i bine. Curatati si spalati ceapa, usturoiul si morcovii apoi tocati-i cat mai marunt. Sau puteti folosi robotul pentru asta, ceea ce eu mai intotdeauna fac ☐

Puneti legumele la calit intr-un vas cu cateva linguri de ulei; lasati la foc moderat si amestecati din cand in cand.

In timpul acesta, spalati orezul in cateva ape si lasati-l

deoparte, in apa, pana va fi nevoie de el.

Cand legumele incep sa se rumeneasca usor, adaugati orezul, scurs, si sarea cu piperul, dupa gust. Mie imi place sa condimentez puternic umplutura!

Puneti acum si boiaua dulce ori iute, daca va place mancarea picanta □ , si mai lasati putin pe foc. La sfarsit, adaugati verdeata tocata si amestecati totul foarte bine; lasati la racit.

Umplere si fierbere:

Daca este nevoie, mai condimentati putin carnea macinata (sare, piper etc.), apoi amestecati cu oul intreg. Cand amestecul de legume si orez s-a racit, adaugati-l in compozitia cu carne. Amestecati bine totul cu lingura de lemn.

Umpleti ardeii cu compozitia rezultata si asezati-i intr-o cratita incapatoare, in picioare. Turnati peste ei bulionul si inca aproximativ 200-300 ml (o cana marisoara) de apa.

Lasati ardeii la fiert, la foc domol, cu capac, pana cand sunt gata, adica dupa cca. 45 de minute, maxim 1 ora.



Ii puteti servi simpli sau cu smantana ☐



Reteta preluata de la **Maya**