



**ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:**

40 PERC + SÜTÉSI IDŐ

**ENERGIATARTALOM/ADAG:**

587 KCAL

**SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG:**

52,6 G



**HOZZÁVALÓK (4 ADAGHOZ):**

**180 G** BARNA RIZS • SÓ

**4 DB** NAGYOBB KALIFORNIAI  
PAPRIKA (KB. 800 G, TISZTÍTOTT  
SÚLY)

**1 EVŐKANÁL** OLÍVAOLAJ

**1 KÖZEPES FEJ** VÖRÖSHAGYMA

**2 GEREZD** FOKHAGYMA

**450 G** ZSÍRSZEGÉNY DARÁLT

MARHAHÚS • **1 PÚPOZOTT**

**TEÁSKANÁL** GYROS

FÜSZERKEVERÉK

**100 G** PARADICOMPÜRÉ

**1 DB** TOJÁS • **150 G** ZSÍRSZEGÉNY

TRAPPISTA SAJT • **300 G**

JÉGSALÁTA

**150 G** 12%-OS TEJFÖL • ÓRÓLT

FEKETE BORS • APRÍTOTT

PETREZSELYEMZÖLD

## FÜSZERES MARHAHÚSSAL TÖLTÖTT PAPIKACSONAKOK

A KALIFORNIAI PAPIKA TÉLEN-NYÁRON KÖNNYEN BESZEREZHETŐ ALAPANYAG, ÉPP EZÉRT A TÖLTENI VALÓ ZÖLDSÉGEK EGYIK JOLLY JOKERE. A TÖTTELÉK TETSZŐLEGES FÜSZEREZÉSÉVEL PEDIG IGAZÁN ÍZLÉSÜNKRE FORMÁLHATJUK.

**ELKÉSZÍTÉS:**

A barna rizst alaposan átöblítjük, majd bő kétszeres mennyiségű, enyhén sós vízben puhára főzzük. A paprikákat megmossuk, hosszában kettévágjuk, kicsumázzuk, kierezzük, kimagozzuk. Sütőpapírral bélelt sütőlemezre helyezük, és 180 °C-ra előmelegített sütőben 10 perc alatt elősütjük.

Közben egy serpenyőben felhevítjük az olívaolajat. A vöröshagymát megpucoljuk, felaprítjuk, megfonnyasztjuk rajta. Hozzáadjuk a lereszelt fokhagymát, majd a darált húst, fehéredésig pirítjuk. Ezután megszórkjuk a gyros fűszerkeverékkel, rákanalazzuk a paradicsompürét, kevergetve összesütjük. Amikor elkészült, összekeverjük a főtt rizzsel, ízlés szerint megszórkjuk (ha a gyros fűszerkeverék tartalmaz sót, csak finoman sózunk!). Hagyjuk kicsit hűlni, majd hozzákeverjük a tojást.

Az elősütött paprikacsonakokból kiöntjük a sülés közben keletkezett folyadékot. Visszahelyezzük a sütőlemezre, megtöltjük a húsos-rizses töltelékkel. Tetejükre reszelt sajtot szórunk, és visszatoljuk a sütőbe további kb. 25 percre.

A jégsalátát megmossuk, összetépkedjük. Összekeverjük a tejjel, sózzuk, borsozzuk. A paprikacsonakok mellé tálaljuk, aprított petrezse-lyemzölddel díszítjük.