

Ardei umpluți cu Orez și Ciuperci – Ardei gras umplut – Ia uitați ce bine arată... mi-nu-nat



Te invit să descoperi această rețetă de ardei umpluți fără carne și să îmi împărtășești părerea ta. Lista ingredientelor pentru această rețetă o găsești mai jos, iar detalii despre pașii de preparare poți vedea în videoclip.

Ardei umpluți cu Orez și Ciuperci



Ardei umpluți cu orez și ciuperci, potriviți pentru post. Probabil cei mai delicioși ardei grași umpluți cu ciuperci pe care îi vei degusta vreodată.

- aprox. 15 ardei, medii ca mărime
- 1 kg ceapă
- 1 kg ciuperci champignon
- 1 roșie mare
- 2 morcovi mari
- 250 gr orez
- 800 ml suc de roșii sau, 3-4 linguri de pastă de tomate amestecate cu un litru de apă
- 1-2 pălării de mărar mici

- 1 legătură de pătrunjel
- 1/2 linguriță boia de ardei dulce afumată
- 2-3 frunzulițe de dafin
- 4 căței de usturoi
- 30 ml ulei fl. soarelui
- apă rece, cât cuprinde ardeii din oală
- sare și piper după gust

1. Încălzește o tigaie încăpătoare pe plită.
2. Adaugă 4-5 linguri de ulei în tigaie.
3. Adaugă 1 kg de ceapă tocată mărunt și amestecă.



4. Adaugă o linguriță și jumătate de sare și câteva rotocoale de piper proaspăt măcinat.
5. Călește ceapa la foc mic până devine sticloasă, ușor caramelizată pe margini și aproape al dente. Asta ar trebui să dureze aproximativ 10-15 minute.
6. Adaugă 3 frunzulițe de dafin proaspăt și amestecă.



7. După jumătate de minut, adaugă 2 morcovi mari dați pe răzătoarea mică și lasă să se călească pentru 3-4 minute.
8. Adaugă o lingură de pastă de tomate și călește-o pentru un minut.
9. Adaugă o roșie tocată grosier și lasă să se călească timp de 5 minute sau până când se înmoaie și începe să caramelizeze.
10. Adaugă 1 kg de ciuperci tocate mărunt și amestecă bine. Lasă să se înmoaie pe foc timp de 3-4 minute.



11. Continuă să gătești până când toată apa se evaporă și ciupercile încep să se prăjească.
12. Oprește focul și scoate frunzulițele de dafin.
13. Toacă mărunt o legătură de pătrunjel proaspăt și adaugă în tigaie.
14. Adaugă 250 g de orez spălat și amestecă bine.



15. Opțional, adaugă jumătate de linguriță de paprika afumată și amestecă.
16. Pregătește ardeii: taie partea de sus, scoate semințele și curăță interiorul.
17. Umple ardeii cu amestecul din tigaie, pune capacul și așează-i într-o oală.



18. Pregătește 3 pălării de mărar uscat.
19. Folosește tulpinele de la pătrunjel pentru aromă.
20. Zdrobește 4 căței de usturoi și adaugă-i în oală.
21. Pentru a fierbe ardeii, pregătește un suc de roșii aromat: Adaugă 1,5 lingurițe de sare în sucul de roșii.
22. Adaugă câteva rotocoale de piper.
23. Adaugă 2-3 linguri de făină de grâu și amestecă bine.
24. Toarnă sosul peste ardeii umpluți.



25. Completează cu apă până când se acoperă complet ardeii.
26. Pune capacul la oală și dă drumul la foc.
27. Setează focul la intensitate mare până începe să fiarbă.
28. Odată ce a început să fiarbă, reduce intensitatea focului la minim.
29. Lasă ardeii să fiarbă la foc mic timp de 1,5 – 2 ore.
30. După cele 2 ore, oprește focul.

