

Rețetă de Post [VEGANĂ] – Ardei Umpluți Kapia COPȚI la Cuptor



Rețetă de Post [VEGANĂ] – Ardei Umpluți Kapia COPȚI la Cuptor



Dacă ți-aș spune că nu ai mâncat niciodată o rețetă de post ca aceasta, m-ai crede? Ei bine, acești ardei umpluți Kapia, copti la cuptor, sunt o adevărată minune.

Ingrediente pe care le-am folosit și aromele care au rezultat din această rețetă de post cu ardei Kapia umpluți și copti la cuptor sunt extraordinare.

- 8-10 ardei sau cât încap în tava
- 1 kg de ciuperci champignon
- 3 morcovi medii
- 150 g de nucă, lăsată la înmuiat
- o cană de orez (cană de 200 ml), lăsată la înmuiat
- 1 ardei gras galben (dacă ai)
- 2 linguri de pastă de tomate
- 1 căciulie de usturoi
- 6 cepe medii/mari
- 2 dovlecei
- 120 ml ulei de măsline pentru sotate legumele și

ciupercile

- 1 linguriță de piper
- 1 linguriță cu vârf de cimbru uscat
- 1 lingură rasă de sare + după gust
- 2 legături de pătrunjel proaspăt
- 1 legătură mărar proaspăt

1. Curăță și toacă ceapa, usturoiul, morcovii, dovlecelul, ciupercile și nucile.



2. Spală orezul și lasă-l la înmuiat.

3. Curăță ardeii capia de semințe.

4. Călește ceapa în ulei de măsline până devine translucidă.

5. Adaugă usturoiul, morcovii și dovlecelul. Gătește până se înmoaie.



6. Introdu ciupercile și gătește până când scade lichidul.

7. Adaugă pasta de tomate, nucile, orezul înmuiat (cu apa sa), cimbru, sare și piper. Amestecă bine și lasă să se gătească până când orezul este aproape gata.

8. Uple fiecare ardei capia cu amestecul preparat.



9. șază ardeii într-o tavă tapetată cu ulei de măsline și presară cu cimbru.

10. Preîncălzește cuptorul la 200 de grade Celsius.

11. Introdu tava cu ardeii umpluți și coace pentru aproximativ 25-30 de minute, sau până când ardeii sunt frumos rumeniți și umplutura este complet gătită.

