

Pečená plněná paprika s dušenou rýží

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- sůl 1 lžička
- slunečnicový olej 3 lžíce
- voda 1.5 šálek
- zelená paprika 4 ks
- **náplň**
- čerstvé žampiony 100 g
- rajče 2 ks
- zelená paprika 1 ks
- dlouhozrnná rýže sos 1 šálek

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Maďarsko

Počet porcí: 4

Postup:

V hrnci na rozehřátém oleji opražíme několikrát v teplé vodě omytou a z vody dobře odkapanou rýži do sklovita. Přidáme na kostky pokrájená čerstvá rajčata a papriku, zalijeme celé 1,5 násobným množstvím horké vody. Při dlouhozrnné SOS rýži toto množství vody bohatě postačí, osolíme a vodu přivedeme do varu.

Všechno spolu promícháme, přikryjeme pokličkou, plamen stáhneme na minimum a rýži se zeleninou dusíme asi 15 minut. Potom plamen vypneme a necháme dojít pod pokličkou ještě asi 15 minut. Dále vmícháme do rýže nadrobno posekanou petrželovou nať. Připravenou rýži naplníme do zelených

paprik, které jsme zbavili jádřince, žilek a semínek, omyli a nechali dobře odkapat od vody.

Naplněné papriky vložíme do pekáčku, přelijeme olejem a vložíme péct do trouby nepřikryté. Pečeme 10 minut v troubě vyhřáté na teplotu 200 °C a potom ještě 5 minut na funkci gril, až papriky dostanou na povrchu pěknou zlatohnědou barvu.

Takto připravujeme plněné papriky hlavně v létě a na podzim. Někdy ještě do rýže vmícháme žampiony předtím opečené na másle do hněda. Do rýžové náplně můžeme přidat jakoukoliv zeleninu, která vám chutná. Je to velmi chutné samostatné jídlo, v kterém rýže přebere skvělou chuť pečené papriky a použité zeleniny.

Pečené plněné papriky s dušenou rýží můžeme podávat jen tak samotné nebo s přílohou, například s brambory či s krajícem čerstvého domácího chleba. Jedná se o lehký a chutný zdravý oběd či večeři. Také dělám tyto plněné papriky jako chutnou přílohu k různému masu na šťávě či různému pečenému masu.

Recept je nenáročný, lehký na přípravu a velmi variabilní. My zbožňujeme v dušené rýži chuť čerstvé pečené papriky s ostatní zeleninou. Je to výborná příloha k různým grilovaným jídlům a poslouží i jako předkrm nebo slaná chuťovka.