



Tekst i zdjęcie: **maQ** - Szef Kuchni (1180)

## **Papryka nadziewana mięsem i ryżem**

Bardzo smaczne

### **Składniki:**

- jogurt, 1 szt.
- żółtka, 2 szt.
- papryka, 10 szt.
- mielony pieprz, 1 szczypta
- sól, 1 szczypta
- ryż , 5 dag
- koncentrat pomidorowy, 5 dag
- mielona papryka, 1 szczypta
- cebula, 10 dag
- olej, 5 dag
- mielone mięso, 25 dag

### **Sposób przygotowania:**

Cebulę bardzo drobno pokrajać i lekko zrumienić na oleju, dodać paprykę w proszku i surowy ryż. Wszystkie składniki zasmażyć, wlać szklanę wody, wymieszać i gotować 10—15 min. Przerwać gotowanie, gdy masa zgęstnieje, pozostawić ją, aby przestygła. Do ostudzonej masy dodać mięso, przyprawić solą i mielonym pieprzem, dokładnie wymieszać wszystkie składniki i wyrobić łyżką. Strąki papryki oczyścić z szypulek i usunąć gniazda nasienne. Łyżeczką nałożyć luźno masę do strąków. Strąki ułożyć w płaskim rondlu (1—2 warstwy), wlać szklanę wody i udusić do miękkości, stopniowo uzupełniając odparowaną wodę. Odać płyn powstały w czasie duszenia papryki. Jogurt rozmieszać z żółtkiem, rozrzedzić ciepłym płynem, wymieszać, połączyć paprykę i rozgrzać (nie gotować)

