

Faszerowana papryka z czerwonym ryżem

Składniki

na 4 porcje

250 ml wody

50 g ryżu czerwonego⁽¹⁾, namoczonego przez noc

1 mała cebula⁽¹⁾, 70 g

kilka ząbków czosnku⁽¹⁾

½ łyżeczki soli⁽²⁾

1 mała marchewka⁽¹⁾, 50 g

3 średnie pomidory⁽¹⁾, ok. 400 g

kilka gałązek natki pietruszki

1 łyżeczka oregano

1 łyżka czosnku niedźwiedziego

¼ łyżeczki mielonego pieprzu czarnego

½ łyżeczki bazylii

4 średnie papryki⁽¹⁾

Wykonanie

1. W wodzie umieścić ryż czerwony i zagotować. Gotować na małym ogniu, aż stanie się miękki (około 30-40 min).
2. Piekarnik nagrzać do temperatury 180 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
3. W międzyczasie podprażyć na suchej patelni posiekaną cebulę i czosnek, dodać sól.
4. Gdy cebula się zeszkli dodać pokrojoną marchewkę, pomidory i ugotowany wcześniej ryż oraz przyprawy: natkę pietruszki, oregano, czosnek niedźwiedzi, czarny pieprz i bazylię.
5. Zmniejszyć ogień do minimum i dusić przez 15-20 minut lub do momentu, aż warzywa będą miękkie.
6. Odkroić od papryki górną część z ogonkiem (ale nie wyrzucać) i wyjąć pestki. Napełnić farszem i przykryć górną częścią.
7. Piec około 30 min. do momentu, kiedy papryki lekko się pomarszczą.

Wskazówki

⁽¹⁾ **warzywa:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika

⁽²⁾ **sól:** my używamy soli himalajskiej, ale możecie użyć innej zdrowej soli – podobno stosunkowo mało szkodliwa jest również kłodawska; należy unikać soli jodowanej z dwóch

powodów: (1) jod dodaje się w drodze chemicznych procesów, (2) nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na układ hormonalny (m.in. może stać się przyczyną zapalenia tarczycy)