

«Peperonis emplenids» – ina spaisa decorativa e gustusa

Per ils peperonis emplenids pon ins duvrar peperonis ils pli differents. Ins po era variar las ingredienzas da l'emplenida tenor gust, per exempel laschar davent la charn.



Foto – MAD SVETLANA MUNDERICH

Lavar ils peperonis, prender or il cost ed ils sems.

Coier il ris ch'el è mez tras, maschadar cun la charn manizzata, cundir cun sal e paiver. Emplenir ils peperonis cun quella maschaida.

Dar in toc paintg en ina chazzetta e brassar curt la mesadad da la tschagula manizzata.

Prender la chazzetta da la platta, tschantar lien ils peperonis.

Metter in toc paintg en ina padella da brassar, brassar l'autra mesadad da la tschagula. Manizzar la carotta e la tomata, agiuntar a la tschagula, cundir e laschar traier in mument.

Dar quellas ingredienzas tar ils peperonis ed emplenir la chazzetta cun aua. Il peperonis ston esser mez en aua.

Coier bufatg per circa 25 minutas.

Agiuntar la groma aschentada e laschar coier vinavant per 5 minutas.

Tar ils peperonis emplenids pon ins servir groma aschentada u buglia da tartuffels.

Ingredienzas

Per 4 personas:

- 7-9 peperonis mesauns

Per l'emplenida:

- 300 g charn-portg manizzata
- 100 g ris
- sal e paiver

Per la sosa:

- 1 tschagula
- 1 carotta pitschna
- 1 tomata

Ulteriuras ingredienzas:

- paintg per brassar
- 1 tg groma aschentada