



reteta-video.ro

Ardei Umpluti cu Branza la Cuptor

Ardei umpluti cu branza la cuptor in sos de rosii, trebuie sa recunoasteti ca suna bine. Adica te duc cu gandul la vacanta, la insorite si la taverne cochete pe malul marii. Asta pentru ca am pornit de la o reteta greceasca celebra de **ardei cu branza la cuptor** care am adaptat-o dupa gustul nostru. Mari modificari nu am facut, doar ca **ardeilor cu feta** le-am adaugat si un delicios **sos de coapte in cuptor**, cat sa ii putem manca si la pranz, dar si la cina.

Sunt sigura ca daca ati fost in vacanta in Grecia ati vazut sau chiar ati savurat o portie de **ardei kapia umpluti cu branza**, in obisnuit serviti la aperitiv, alaturi de salata greceasca, masline murate, tzatziki, branza feta la gratar, kolokythakia tiganita, (daca "pane") si neaparat lipii grecesti. Bine, grecii folosesc un tip de ardei numit Florina, asemanator cu ardeii kapia de pe la noi si, in functie de regiune, fac **ardeii umpluti la cuptor** cu o combinatie de branzeturi: branza Feta, kefalotiri (seamana cu Parmezanul), care se poate dar nu curg, si branza proaspata de capra de tipul mizithra (care seamana cu Ricotta).

Si cum anul asta vacanta ioc, o portie de **ardei copti cu branza** mi-a mai alinat dorul. Asa de pofta aveam, ca nici nu m-am mai dus in piata sa iau ardei, stiam ca aveam cativa in frigider. Socoteala s-a potrivit si nu prea, ca urmare cu ce am gasit am facut **ardei gras cu branza**. Au iesit perfecti! Ori pofta, ori foamea si-au spus cuvantul, dar chiar au fost buni, in ciuda faptului ca sunt niste ardei umpluti fara carne.

Gustul **ardeilor copti la cuptor cu branzeturi** topite este bogat si delicios, iar rosiile proaspete adauga aciditate, dar si o nota dulce care completeaza perfect aroma branzei. Mi-a parut rau ca nu m-am oprit in piata si sa fac mai multi, dar sigur urmeaza. Este o reteta simpla si gustoasa, un deliciu perfect de vara, se fac usor si se termina imediat.

Nu stiu daca v-am facut pofta (sper ca da) sau dor de vacanta, insa acesti **ardei umpluti fara carne** pot fi si un minunat mic dejun intarziat, un brunch simplu, un **aperitiv cald** gustos, un pranz sau o cina pentru intreaga familie intr-o seara calda de vara. Mie nu mi-a mai trebuit altceva langa ei! Sunt foarte buni si au o aroma senzationala! Numai mirosul branzei feta care se topeste in cuptor parfumeaza parful legumelor caramelizate o sa va faca sa va duca acolo! Parol! Sa va fie de folos!

Alte retete in stil grecesc gasiti aici:

[Branza Feta cu Legume la Cuptor – Bouyourdi](#)

[Placinta cu Dovlecei si Branza cu Foi Subtiri](#)

[Salata Greceasca](#)

[Placinta cu laurt si Portocale \(Portokalopita\)](#)

[Branza Feta cu Rosii si Naut la Cuptor](#)

[Smochine la Cuptor cu Miere si Nuci](#)

[Sos Tzatziki](#)

INGREDIENTE:

3 ardei grasi sau kapia
200 g branza Feta
150-200 g de branza de vaci grasa
o ceapa rosie mica
doua rosii medii
3 linguri cu ulei de masline
o lingurita cu oregano (proaspata sau uscata)
3-4 catei mici de usturoi
piper proaspata macinat
sare
cateva ierburi aromatice proaspete sau uscate: oregano, cimbru, busuioc

SFATURI:

1. Traditional se folosesc ardei kapia, au o textura mai ferma care nu se inmoaie prea mult in timpul coacerii, sunt dulci si au o aroma intensa si placuta. Alegeti **ardeii kapia** de marime medie sau mica si drepti. Cei curbati se vor umple mai greu.

2. Daca nu aveti ardei kapia, puteti sa umpleti cu branza si **ardei grasi**. Orice alegeti, ar trebui sa fie de cam aceeasi dimensiune, sa se gateasca in acelasi timp.

3. Daca la ardei puteti folosi de care aveti la indemana, in cazul branzeturilor nu ar trebuie sa lipseasca **branza feta**, e cremoasa si se topeste frumos la cuptor fara sa curga.

4. Daca nu aveti branza Feta, puteti folosi **telemea** mai uscata sau cas bine scurs. Le puteti combina cu Mozzarella care inlocuieste oarecum branza greceasca kefalotiri care se topeste la cuptor. Sau o puteti combina cu un cascaval ras mai moale, care la fel se topeste.

5. **Branza proaspata de vaci** este mai putin sarata si aduce si cremozitate umpluturii. Daca aveti, merge in locul ei o branza proaspata de capra. Important este sa folositi o branza grasa, fara zer.

6. Puteti folosi un singur tip de branza sau puteti combina mai multe, dupa gust. Evitati, totusi, sa folositi 2-3 tipuri de branza sarata, pentru ca mai bine este sa combinati branzeturi cu salinitate si textura diferita.

7. Daca nu aveti **ceapa rosie**, care este mai dulce si cu o aroma mai blanda, merge perfect si ceapa galbena.

8. Stiu ca este mai scump, dar folositi **ulei de masline extravirgin**, de calitate - este cel care leaga aromele si gusturile.

9. **Condimente** - cel mai bine ardeii umpluti cu branza se potrivesc cu oregano si usturoi. Insa, dupa gust, puteti sa puneti: patrunjel, marar, menta, busuioc sau cimbru.

MOD DE PREPARARE:

1. Pregatire ardei.

Taiem capacul ardeilor (dar nu il aruncam) si scoatem usor cotoarele, nervurile si semintele. Spalam ardeii, apoi ii uscam bine.

2. Pregatire sos de rosii.

Tocam marunt o ceapa rosie mica, sau o jumatate daca este mai mare.

Taiem in cubulete doua rosii medii, carnoase, bine coapte.

Incalzim cuptorul la 200 de grade si turnam intr-o tava potrivita cu dimensiunile ardeilor o lingura cu ulei de masline, punem jumatate ceapa, cubuletele de rosii, amestecam si le intindem in tava, cat sa formam un pat.

3. Pregatire umplutura de branza.

Fie radem, fie sfaramam cu o furculita branza Feta.

Adaugam branza de vaci grasa (fara zer), depinde de marimea ardeilor, si o mai sfaramam putin.

Condimentam cu piper proaspata macinat, putina sare, pentru ca branza feta este deja sarata, si o lingurita cu oregano proaspata uscat.

Zdrobim usturoiul si punem ceapa rosie ramasa.

Amestecam bine, cat sa obtinem o crema de branza omogena, aproape ca o pasta.

4. Cum umplem ardeii.

Umplem ardeii cu crema de branza apasand usor, exact ca la ardeii umpluti cu carne tocata sau la cei umpluti cu orez, ca sa nu ramana goluri de aer, le punem capacul si ii asezam in tava, peste rosii.

Stropim ardeii umpluti cu 2 linguri cu ulei de masline.

5. Temperatura si timp de coacere ardei umpluti.

Acoperim tava cu ardei cu o hartie de copt usor umezita si ii punem in cuptorul incalzit, la 200 de grade, pentru 15-20 de minute.

Apoi desfacem hartia de deasupra, mai punem in tava cateva ierburi aromatice proaspete sau uscate: oregano, cimbru, busuioc si le-am pus de la inceput ca sa-si pastreze prospektimea.

Punem ardeii umpluti inapoi la cuptor, tot la 200 de grade, pentru inca 25-30 de minute, pana cand sunt moi, depinde de cuptor si de marimea lor.

6. Servire si pastrare.

Cand sunt moi, scoatem ardeii umpluti cu branza din cuptor, ii presaram cu verdeata proaspata si ii servim calzi, stropiti cu sosul de rosii format in tava.

Cel mai bine merg cu paine proaspata, cu care sa aduni sosul aromat format in timpul coacerii, langa o salata rapida. Daca doriti o umplutura mai consistenta, puteti face si o garnitura de orez, cuscus, bulgur.

Daca mai raman sau faceti mai multi, pot fi pastrati in frigider 2-3 zile, intr-o cutie inchisa ermetic si reincalziti, dar totusi sunt mai bine serviti imediat.

SFATURI:

1. Daca aveti ardei mai mari, cum se intampla mai ales in cazul ardeilor kapia, nu-i nevoie sa le taiati capacul - ii puteti taia in jumatate lungime, apoi curatati cotoarele si nervurile cu seminte.

2. Puteti renunta la **sosul de rosii** daca nu va place sau ii puteti adauga si alte legume, de exemplu cuburi mici de ardei gras.

3. Nu puneti prea multa **sare**, branza Feta este deja sarata. Gustati umplutura pentru ardei si, daca este prea sarata, mai adaugati branza de vaci sau, daca este cazul, putina sare.

4. Nu umpleti ardei cu branza pana sus, caci va iesi in timpul coacerii. Daca va ramane branza, ii puneti putina boia de ardei si o mica cantitate de micul dejun pe paine prajita.

5. Daca aveti posibilitatea, dupa ce indepartati hartia de copt, folositi **functia grill** pentru ca ardeii sa se rumeneasca frumos.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Ardei Umpluti cu Branza la Cuptor*.
*POFTA BUNA!***

