



reteta-video.ro

Ardei umpluti cu orez

Ardeii umpluti cu orez si legume pot fi alegerea pentru un pranz usor si plin de savoare.

INGREDIENTE ARDEI UMPLUTI CU OREZ

4 ardei grasi curatati de seminte si spalati
2 cepe curatate, spalate si taiate marunt
2 morcovi curatati, spalati si rasi pe razatoarea mica
175 gr de orez bine spalati si scursi de apa
1 rosie spalata si taiata in cubulete mici
3 linguri de pasta de tomate
3 linguri de ulei
1 lingura de faina
sare
piper proaspat macinat
1 Litru de apa calda

MOD DE PREPARARE ARDEI UMPLUTI CU OREZ

PASUL 1

Pregatim aragazul si o cratita antiaderenta.

PASUL 2

Punem uleiul in cratita neaderenta.
Adugam ceapa si o calim timp de 2 minute.

PASUL 3

Punem morcovul ras, amestecam si lasam la calit timp de 3 minute.

PASUL 4

Adugam orezul bine spalati si scursi de apa, amestecam si lasam 4 minute, pana cand orezul devine translucid.

PASUL 5

Peste amestecul din cratita punem 250 ml de apa calda si lasam toate ingredientele sa fiarba timp de 7 minute.

PASUL 6

Adugam 1 lingura de pasta de tomate.

PASUL 7

Condimentam cu sare.
Adugam piper proaspat macinat.
Amestecam bine.

PASUL 8

Daca orezul nu este fiert, mai adugam apa calda.
Cand toate ingredientele sunt fierte inchidem aragazul si lasam compozitia obtinuta sa se raceasca.

PASUL 9

Incalzim cuptorul si pregatim un vas termorezistent.

PASUL 10

Umplem ardeii cu amestecul racit de legume si orez, cu ajutorul unei lingurite.

PASUL 11

Asezam capacul corespunzator peste fiecare ardei umplut.
Punem rosiile taiate.
Punem apa in vas astfel incat toti ardeii sa fie acoperiti.

PASUL 12

Acoperim vasul cu un capac si introducem vasul in cuptorul incalzit pentru 45 de minute.

PASUL 13

Punem faina peste pasta de tomate ramasa (2 linguri). Adugam treptat apa calda si amestecam pana cand obtinem o pasta omogena ca o smantana subtire.

PASUL 14

Dupa 45 de minute scoatem vasul cu ardei din cuptor.
Turnam deasupra amestecul de pasta de tomate si faina.

PASUL 15

Introducem vasul in cuptorul incalzit pentru 25 de minute.

Dupa 25 de minute scoatem vasul din cuptor.

PASUL 16

Servim ardeii calzi sau reci, dupa preferinta, impreuna cu sos.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru

Ardei umpluti cu orez.

POFTA BUNA !