



reteta-video.ro

Dovlecei Umpluti cu Carne

Combinatia dintre carne si legume este gustoasa, indiferent de carnea pe care o folosim sau cum o preparam. Legumele prospetimea si vitaminele, carnea cu proteinele. Gustul dulce al dovlecelului, completat de gustul acrisor al rosilor si parfumul busuiocului si al cimbrului, fac ca aceasta reteta de **dovleceii umpluti cu carne** sa reprezinte o masa de pranz delicioasa. Este unul din cele cunoscute moduri de a gati dovleceii, rapid si simplu! Fiind o mancare atat de apreciata, cu siguranta fiecare gospodina are macar varianta de a prepara acest fel de mancare, mostenita sau modificata.

INGREDIENTE DOVLECEI UMPLUTI CU CARNE

2 [dovlecei](#) mari spalati
400 gr. de [carne tocata](#)
o ceapa curatata si spalata
un morcov curatat si spalat
3 linguri de orez spalat
150 ml de suc de rosii
4-5 frunze de busuioc spalate
6-7 fire de cimbru spalate
2 linguri de ulei
un ou
sare
piper proaspat macinat
apa

MOD DE PREPARARE DOVLECEI UMPLUTI CU CARNE

- PASUL 1**
Tocam marunt ceapa si frunzele de busuioc.
Taiem fin 4 fire de cimbru.
Radem morcovul pe razatoarea mare.
- PASUL 2**
Pregatim aragazul si o tigaie in care punem uleiul.
- PASUL 3**
Adugam ceapa si morcovul ras, amestecam si calim pana cand ceapa devine usor transparenta.
- PASUL 4**
Punem carnea tocata, amestecam si sotam totul pana cand bucatile de carne se desprind si incep sa-si lase sucurile.
- PASUL 5**
Punem orezul si amestecam pana cand acesta devine transparent.
- PASUL 6**
Adugam 3 linguri de suc de rosii, cimbrul tocat, si busuiocul.
- PASUL 7**
Condimentam cu sare si piper macinat.
- PASUL 8**
Amestecam, inchidem aragazul si lasam compozitia pentru umplutura sa se raceasca.
- PASUL 9**
Taiem dovleceii la capete, iar apoi ii taiem in cate 2-3 bucati fiecare.
- PASUL 10**
Cu o lingura, scobim si scoatem miezul cu seminte din fiecare bucata de dovlecel.
- PASUL 11**
Incalzim cuptorul.
- PASUL 12**
Punem oul peste compozitia pentru umplutura racorita si omogenizam.
- PASUL 13**
Umplem fiecare bucata de dovlecel pregatita cu amestecul de carne, legume, condimente si ou.
- PASUL 14**
Impingem cu lingura amestecul, astfel incat sa se distribuie uniform. Nu umplem dovlecelul pana la marginea superioara!
- PASUL 15**
Pregatim o cratita inalta in care aranjam dovleceii umpluti.

PASUL 16

Turnam deasupra sucul de rosii ramas si completam cu apa, pana la jumatatea inaltimii dovleceilor.

PASUL 17

Condimentam cu piper macinat si punem deasupra firele de cimbru.

PASUL 18

Acoperim cratita cu capac si o introducem in cuptorul incalzit pentru aproximativ o ora.

PASUL 19

Cand dovleceii sunt moi, scoatem cratita din cuptor.

PASUL 20

Servim calzi, cu smantana si ardei iute.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
*Dovlecei Umpluti cu Carne.***

POFTA BUNA!