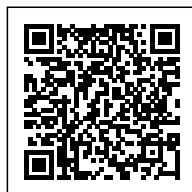




NAJLEPŠIA PLNENÁ PAPRIKA OD HUGA.







Klasika, ktorá nesmie chýbať v žiadnej kuchyni.

Vyskúšajte môj variant receptu.

Je rýchly, zdravý a chutný!

Bez múky a bez rajčinového pretlaku!

Budete potrebovať: (4 porcie)

4 kusy čerstvej papriky

500 gramov mletého mäsa (ja používam hovädzie, môže byť aj bravčové alebo kombinácia)

150 gramov uvarenej ryže

1 vajce

soľ, mleté čierne korenie, majoránka

Omáčka:

1 a pol litra rajčinovej drte

klinčeky (4 kusy)

med

Postup:

Zamiešajte najskôr mleté mäso s vajíčkom, ryžou, soľou, korením a majoránkou. Dobre premiešajte a naplňte mäsovou zmesou vyčistené papriky. Zo zmesi, ktorá vám zostane vytvarujte guľky.

Dajte variť rajčinovú drť (ja používam domácu, ale môžete kúpiť hotovú v konzerve), osolte, pridajte klinčeky. Pridajte trochu vody (max. 1 dcl). S vodou opatrne aby ste omáčku nemuseli zahusťovať. Bude bez múky lepšia, lahodnejšia a aj zdravšia.

Privedte do varu a pomaly vložte plnené papriky a mäsové guľky. Varte cca 30-40 minút.

Dochucujte len soľou a medom.

HOTOVO!

Verím, že vám bude chutiť! Podávajte s varenými zemiakmi.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo

