

# Ardei umpluti

## Ardei umpluti

### Ingrediente :

4-5 bucati ardei grasi (rosii si verzi), 400 g carne tocata de vaca, 2 cepe mijlocii, 1 rosie medie, o felie groasa de piine alba, 1/2 cana bulion sau 3-4 rosii mari, 2-3 linguri de orez cu bob rotund, 250 ml smintina, 3 linguri verdeturi, 5 linguri ulei, un virf cutit zahar

### Preparare :

Se taie ardeii (un capac in jurul cozii) si se curata cu grija de seminte. Se spala si se lasa la scurs pe un prosop de bucatarie. Se macina carnea impreuna cu cepele taiate marunt si prajite la foc mediu in 2 linguri de ulei. Se adauga miezul de piine, inmuiat in prealabil in apa si stors bine. Se adauga verdeturile tocate marunt, sare si piper dupa gust si 3-4 linguri de apa. La final se incorporeaza orezul, ales si spalat si rosia, decojita si taiata marunt. Cu aceasta compozitie se umplu ardeii (nu se indeasa, altfel compozitia nu se fierbe bine si ramine tare). Se incinge restul de ulei intr-o oala cu marginea inalta si se prajesc, la foc mediu, pe toate partile, ardeii. Se intorc cu partea cu carnea spre marginea oalei si se reduce focul la mic. Se adauga apa cit sa acopere ardeii si se adauga rosiile, decojite si taiate marunt (daca se foloseste bulion, acesta se adauga mai tirziu). Dupa ce s-a fiert bine carnea (aprox. o ora), se scoat cu grija ardeii si se scurge zeama, pastrindu-se doar cam de 2 degete pe oala. Se adauga bulionul si se incorporeaza smintina. Daca sosul pare prea lichid, se adauga faina. Se sareaza si se pipereaza dupa gust si se adauga putin zahar. Se amesteca bine si se da citeva minute la foc. Se mai amesteca si apoi se adauga ardeii. Se servesc ca atare, cu salata

sau muraturi.