

Dovlecei umpluti (de post)

Dovlecei umpluti (de post)

Ingrediente :

5 dovlecei mijlocii, 1 ceasca orez, 1 ceapa mijlocie, 1 morcov, 3-4 linguri suc de rosii, 1 mina de marar tocat fin, 1 lingurita gris, ulei, condimente, o lingurita concentrat pentru supa de legume

Preparare :

Se taie dovleceii in doua si se scobesc cu grija de miez. Se incinge o lingura de ulei si se prajesc la foc rapid morcovii si cepele taiate marunt. Se adauga dupa 2-3 minute si orezul spalat. Se amesteca si se lasa sa se caleasca inca citeva minute. Se presara concentratul si se mai lasa sa se caleasca un minut. Se adauga miezul de dovlecei (daca sint simburi mari, acestia se indeparteaza) si se adauga 3 cesti de apa (se foloseste aceeaasi ceasca ca la orez). Se da focul la mic, se adauga grisul si mararul, se amesteca si se acopera. Se lasa pina cind creste orezul (daca apa scade de tot, se mai adauga o jumătate de ceasca de apa). Dupa ce s-a fiert orezul (aproximativ 20 minute) se umplu dovleceii cu compozitia de orez si se aseaza pe o forma de cuptor unsa cu unt sau ulei. Se da la cuptorul incins la foc mediu (180-190 grade Celsius), pina cind se rumenesc usor dovleceii. Se adauga sosul de rosii si se mai lasa 10 minute.