

Risfyllda Dolma- paprikor!



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



Risfyllda Dolma-paprikor

12 st

Ingredienser:

12 st paprikor, Dolma,
eller annan mild paprika
1 st gul lök, finhackad
3 klyftor vitlök,
finhackade
2 st sivripaprika, eller
annan mediumhet
chilifrukt, finhackad
1 st kapyapaprika, eller
röd spetspaprika, tärnad
1 dl Olivolja
60 g Pinjenötter
1 knippe bladpersilja,
finhackad
400 g ris, kortkornigt, t.ex.
arborio
2 msk socker
4,5 dl vatten
3 st tomat, medelstora,
hackade
6st tomater, små t.ex.
babyplum, halverade
salt, efter tycke och smak
svartpeppar

Gör så här:

Tvätta paprikorna och tryck ner stjälken försiktigt med tummen eller skär ut den med en kniv så du får ett hål som du kan fylla. Ta bort kärnorna. Stek löken i olivolja tills den är mjuk. Tillsätt pinjenötterna och de hackade paprikorna (sivri och kapy) och bryn dem ihop med löken. Tillsätt ris, persilja och socker och blanda väl. Häll i vattnet och tomathacket och koka upp. Lägg på ett lock och koka på låg värme tills nästan allt vatten har kokat bort. Smaka av med salt och peppar. Ställ de urgröpta paprikorna tätt i en stor kastrull eller stekpanna. Fyll dem med risblandningen. Pressa inte ner fyllningen så paprikorna överfylls för riset behöver lite plats att expandera när det kokar. När paprikorna är fyllda täcker du öppningen med en halv, liten tomat, skalsidan upp. Tillsätt vatten så det täcker paprikorna till drygt 1/3. Ringla över olivolja och tillsätt lite salt till vattnet. Koka upp och sänk sedan värmen. Lägg på ett lock och låt paprikorna sjuda försiktigt tills det mesta av vattnet kokat bort och paprikorna känns mjuka. Ta upp de avsvalnade paprikorna och arrangera på ett fat och ringla över lite olivolja. Dekorera med persilja.