

FYLDTE PEBERFRUGTER MED KYLLING

Disse fyldte peberfrugter indeholder en fantastisk sammensætning af kylling, tomat, ris, hvidløg og frisk basilikum, der giver et lækkert saftigt fyld. Peberfrugterne bages bløde, og de toppes af med ost, som skaber en skøn sprød overflade.

•

Til

- 2 dl ris
- 400 g kylling (hakket)
- 1 spsk olie
- 2 fed hvidløg (eller efter smag)
- 1 løg
- 1 bdt basilikum (stort)
- 1 ds hakkede tomater
- salt
- peber
- 6 peberfrugter
- revet ost



Kog risene efter pakkens anvisning. Svits kyllingekødet i lidt olie. Pres hvidløg, og hak løget fint. Hak basilikum. Tilsæt hvidløg, løg, basilikum, hakket tomat og de kogte ris til kødet, og vend det sammen. Smag til med salt og peber.

Skær forsigtigt toppen af peberfrugterne, og udhul dem. Kom fyldet i peberfrugterne, og sæt dem i ovnen i 15 minutter ved 200 grader. Fordel osten over de halvbagte peberfrugter, og bag dem i yderligere 10 minutter, eller til osten er gylden.

Server evt. peberfrugterne med en salat til.