

FYLDTE PEBERFRUGTER

Ovnbagte peberfrugter fyldt med alt, hvad sanserne begærer: Ris, kalkun og skøn smag fra sødmefyldt muskatnød og frisk persille. De er nemme at lave, men skal stå en time i ovnen. Her er det dog blot at vente (og glæde sig).

•

Til

- 6 peberfrugter
- 1 løg (stort)
- 400 g hakket kalkunkød
- 1 ½ dl ris
- 1 dl vand
- 2 spsk persille (hakket)
- lidt revet muskatnød
- salt
- peber
- evt. sojasauce for at salte retten



FEDTFATTIG

Rengør peberfrugterne, del dem på langs og fjern kernerne. Skræl og hak løget. Steg kødet i en gryde ved høj temperatur. Kom derpå løget i.

Rens risene og put dem i gryden. Hæld vandet i og tilsæt persille, muskatnød, salt, peber og evt. lidt soja. Lad det koge ved lav temperatur i et kvarters tid. Tag det af varmen og lad det stå lidt.

Tag et ovnfast fad og kom de halve peberfrugter heri. Kom fyldet i peberfrugterne. Kom en smule vand i fadet, inden det sættes i ovnen. Lad dem blive bagt i omtrent 1 time ved 175 grader.

Server varme.

Energi: pr 100 g : 413 KJ

Kulhydrater: 51,4 %

Fedt: 9,6 %

Proteiner: 39,1 %