

FYLDTE PEBERFRUGTER MED OKSEKØD OG BULGUR

Sæt peberfrugterne i et ildfast fad, og bag dem i ovnen ved 200 grader i 25 minutter.

Lækre ovnbagte peberfrugter, der er fyldt med både oksekød, bulgur og frisk persille. De er klar efter en lille halv time i ovnen, og hvis man ikke kan spise helt op, er de fantastiske som frokost dagen efter.

Til

- 2 dl bulgur (kogt)
- 2 stk løg (små)
- 2 fed hvidløg
- 1 håndfuld persille
- 4 stk peberfrugt (store)
- 450 g oksekød
- 3 stk tomater (store)
- salt
- peber
- 2 spsk olivenolie

Kog bulgur efter anvisning på pakken.

Hak løg, hvidløg, persille og 2/3 af tomaterne helt fint, og sæt det til side. Hæld vandet fra bulguren, og stil det til side sammen med grøntsagerne.

Skær toppen af peberfrugterne, og fjern kerner og membraner. Gnid dem indvendigt med olivenolie, salt og peber.

Sæt en stor pande eller gryde over, og brun oksekødet af sammen med hvidløget. Tilsæt de hakkede tomater, løg, persille og bulgur, og lad det simre i ca. 3-5 minutter. Smag til med salt og peber, og kom fyldet i peberfrugterne.

Skær den sidste tredjedel tomat i skiver, og "luk" de fyldte peberfrugter med en skive tomat. Afslut med persille på toppen.

