



## Fyllda paprikor

### Ingredienser 8 personer

---

17 st	paprikor, små, i olika färger
2 dl	matvete, + 3 dl vatten
500 g	nötfärs
2 st	gula lökar, stora
2 st	vitlösklyftor
3 msk	olja
1 dl	tomatpuré
1 dl	vatten
0,5 st	tärning grönsaksbuljong
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar
1 krm	ingefära, mald
1 krm	kanel
1 krm	koriander, mald

#### Tomatsås:

125 g	gul lök
2 st	vitlösklyftor
1 msk	olja, + 2 msk
2 st	tomater, stora
1 dl	tomatpuré
5 dl	vatten
0,5 st	tärning grönsaksbuljong
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar
1 st	lime

#### Tillbehör

bröd, ris, pasta eller potatis

## Tillagning: Fyllda paprikor

---

I hela Mellanöstern är det mycket vanligt med fyllda grönsaker. Vinblad, aubergine, zucchini, vitkål och paprika fylls med kött, grönsaker eller linser. Det goda och nyttiga matvetet från Frebaco är ett bra alternativ till gula ärthalvor som ofta används som fyllning till just paprika.

1. Lägg matvetet i en kastrull, tillsätt vatten och koka tills vattnet kokat bort, ca 15 minuter.

2. Köttfärssås: Hetta upp oljan i en panna och bryn färsen på hög värme. Hacka löken fint. Låt den steka med tills den blir gyllenbrun. Hacka vitlöksklyftorna och fräs med mot slutet. Låt tomatpurén fräsa med några minuter, tillsätt vatten, buljongtärning och de kokta vetekornen.

Salta och tillsätt resten av kryddorna. Rör om och ta av från värmen.

3. Tomatsås: Hacka och stek löken i 1 msk olja. Hacka vitlöken och fräs med när löken nästan är klar. Hacka tomaterna mycket fint. Låt dem fräsa med löken i hög värme några minuter. Rör ner tomatpurén och fräs några minuter. Tillsätt vatten, buljongtärning, salt och peppar.

Pressa limen i såsen och koka såsen ytterligare 5 minuter.

4. Sätt ugnen på 200°. Skär av toppen på paprikorna och ställ dem i en stor ugnssäker form. Fyll dem med köttfärssåsen och lägg på locken. Häll över tomatsåsen och oljan. Stek i nedre delen av ugnen 40-50 minuter.