סדנה־לי

פלפלים ממולאים צמחוניים באורז ועדשים

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
6 פלפלים ממולאים	**25 דקות**	**שעה ו־5 דקות**	**שעה ו־40 דקות**

ציוד: סיר בינוני ותבנית עמוקה עם מכסה

מצרכים

- ☐ 6 פלפלים בינוניים
- ☐ 150 גרם אורז
- ☐ 120 גרם עדשים ירוקות יבשות
- ☐ בצל קצוץ
- ☐ 2 כפות שמן זית
- ☐ 400 גרם עגבניות מרוסקות
- ☐ 250 מ״ל מים לרוטב
- ☐ כפית פפריקה
- ☐ חצי כפית כמון
- ☐ כפית מלח מחולקת
- ☐ רבע כוס פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה

1. מבשלים עדשים בהרבה מים כ־20 דקות עד שהן כמעט רכות ומסננים. במקביל מבשלים אורז ב־300 מ״ל מים כ־15 דקות, עד לספיגה.
2. מחממים תנור ל־190 מעלות. מאדים בצל בשמן 5 דקות ומערבבים עם אורז, עדשים, פטרוזיליה, כמון וחצי כפית מלח.
3. חותכים כיפה מכל פלפל ומרוקנים גרעינים. ממלאים במלית בעדינות, ללא דחיסה חזקה, ומחזירים את הכיפות.
4. מערבבים עגבניות, 250 מ״ל מים, פפריקה ויתרת המלח בתבנית. מעמידים בתוכה את הפלפלים ומכסים היטב.
5. אופים 40 דקות מכוסה ועוד 15–20 דקות ללא מכסה, עד שהפלפלים רכים. אם הרוטב מצטמצם מדי מוסיפים מעט מים חמים. משהים 10 דקות לפני ההגשה.