



Bulgarije

пълнени чушки - plneni tsjoesjki

Gevulde paprika's

8 paprika's, rood of geel

300 gr. gehakt

100 gr. rijst

2 grote uien

1 bosje bladpeterselie

1 el. gedroogd bonenkruid

1 tl. scherp paprikapoeder

zout en peper

1 kleine wortel

dik tomatensap, 2 el. per paprika

(passata di pomodoro, of anders tomatenpuree die je aanlengt met wat water)

Snipper de uien en bak ze zachtjes in een paar el. olie tot ze glazig worden. Dan gaat het gehakt erbij. Rul het tot het gaar is en mooi goudbruin kleurt. Roer er de rijst onder en kruid het met bonenkruid en paprikapoeder. Doe er 1 dl. heet water bij en laat het vijf minuutjes -af en toe roerend- koken, tot al het water is opgenomen. Rasp ondertussen het worteltje. Dat mag door de vulling.

Verwarm de oven voor op 190°C.

Snij het "dakje" van de paprika's af (bewaren!) en verwijder met een lepel het zaad en de zaadlijsten. Vul de paprika's voor 2/3 met het gehakt-rijstmengsel. Doe twee el. tomatensap in iedere paprika en zet de "dakjes" er weer op. Zet ze in een diep bakblik en giet er zoveel water bij dat het blik voor een flinke vinger dik gevuld is. Dek het af met folie en zet het een half uur in de voorverwarmde oven.

Na het halve uur haal je het folie eraf. Bak de paprika's nog eens 15 tot 20 minuten, tot ze gaar zijn. Serveer de paprika's met een dot dikke yoghurt.