

Paprika och zucchini fyllda med kött och pistaschmortadella



En typisk sommarrätt att ätas varm eller kall. Allt efter dina behov eller preferenser,

Detta recept är öppet för din egen fantasi! Det kan faktisk tillredas som en vegetarisk rätt , med ris eller endast fyllas med bara brödet och olika tillbehör, med ost osv.

Alla dessa möjliga variationer måste ni prova.

Ingredienser till 4 personer:

8 runda söta paprikor, 8 zucchini, 500 gr malet kött, 400 gr gammalt bröd, 200 gr mortadella med pistaschnötter, 50 gr riven Parmigiano Reggiano, 2 ägg, 2 msk extra jungfruolja, 2 msk hackad persilja, 1 finhackad vitlöksklyfta, muskotnöt och salt efter behov.

Tillagning:

Sätt ugnen på 180 grader.

Lägg brödet i blöt i kallt vatten och krama därefter ur all vätskan.

Blanda det malda köttet i en skål med den hakckade mortadellan, det urkramade brödet, vitlök, persilja, ägg, jungfruoljan och lite riven muskotnöt, salt efter smak. Blanda väl till enjämnet smet.

Skölj paprikorna och skär av toppen där stjälken sitter och spara den. Ta bort kärnhuset och alla kärnor. Tvätta zucchinierna och skär dem på längden. Gröp ur kärnorna. Finhacka det du har tagit ur och salta. Ställ det åt sidan. Salta lätt på insidan av alla de urtagna grönsakerna och fördela lite jungfruolja i allihopa.

Torka zucchinihalvorna på insidan och lägg i fyllningen. Fyll paprikorna med fyllningen. Droppa lite jungfruolja över och lägg dem i en ugnform som är lite inoljad. Täck grönsakerna med aluminiumfolie och baka dem i 45 min. Ta bort folien och sätt på toppen på paprikorna igen. Droppa över lite mera olja och baka i ytterligare 15 min. tills de blir gyllenbruna.

Ta ur grönsakerna ur ugnen och låt dem svalna lite och servera dem med vegetariska tillbehör.

Smaklig spis!

Prova med: Zinfandel, Syd Italienske och Syd Franska vina.