



Fylt peberfrugt i ovn

Peberfrugter kan bruges til meget andet end salat. Her er et bud på peberfrugt bagt i ovn med fyld af masser af grøntsager.



Bedøm opskrift



45 min



Aug – Okt



Dagligt grønt



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

Ris

1 dl ris

½ tsk salt

½ tsk gurkemeje

Peberfrugt + fyld

6 peberfrugter, rød, gul og grøn

2 fed hvidløg

1 porre

1 rødløg

1 revet gulerod

250 g champignon

1 spsk olie

250 g hakket oksekød

1 spsk løgpulver

1 spsk allround krydderi

salt og peber

100 g revet ost

Opskrift, styling & foto: Sabine S. Nielsen

Tilberedning

- 1 Risene koges efter anvisning på pakken med gurkemeje og salt.
- 2 Tænd ovnen på 200 grader. Hvidløg, porre og rødløg skæres i små stykker og svitses i olie med lidt salt. Det hældes i en skål og svampene svitses i olie, til de har afgivet væske.
- 3 Tilsæt hvidløg, porre, rødløg og det hakkede oksekød og krydr med løgpulver og allround krydderi. Steg det næsten færdigt og tilsæt gulerod og ris. Smag til med salt og peber.
- 4 Peberfrugterne skæres op og renses for kerner. Skær en halv centimeter af i bunden så de kan stå op uden at vælte. Kom fyldet i og drys revet ost over. Bages i ovnen ca. 15-20 min, eller til de har taget farve.
- 5 Serveres som de er eller med en frisk salat til.



Tip

Prøv at tilsætte en teskefuld grøn pesto på toppen, inden peberfrugterne kommer i ovnen. Eller put pinjekerner i fyldet, det smager fantastisk.

Brug din yndlings kødsauce tilsat kidneybønner i stedet for ris.

Eksperimenter også med squash og tomat som "beholder".

Stort set alle slags ost kan bruges, så har du en rest, kan du med fordel bruge den her.

