

Перец фаршированный

(на 4 персоны)

Состав:

4 стручка перца (красных)
2 луковицы, порезанных кубиками
3 столовых ложки оливкового масла
200 г шампиньонов
½ упаковки (копченого-)тофу (200g)
200 г пшена
600 мл воды
1 кубик овощного бульона
½ пучок петрушки
соль, перец, мускатный орех по вкусу
1 щепотка майорана

Приготовление:

Стручки перца разрезать пополам, вырезать семена и вымыть. Пшено в решете (или сите) хорошо промыть водой, в противном случае оно будет горчить. После этого приготовить бульон из кубика, добавить пшено, довести до кипения и варить 10 минут на слабом огне. Часто помешивать, чтобы не допустить пригорания пшена. После этого снять кастрюлю с огня с оставить на 10 минут.

Коротко поджарить лук на горячем масле. Кубиками нарезанное тофу и пластинками нарезанные грибы добавить в лук. Приправить и затем смешать с отваренным пшеном и мелко порезанной петрушкой. Полученной массой наполнить стручки перца. Затем положить стручки в огнеупорную форму (противень или что-нибудь похожее) и тушить при 180 градусах в духовке около 30 минут.