ОБЯД



Пълнени чушки с ориз и телешка кайма

Класически пълнени чушки, приготвени нежно за най-малките: сладки червени чушки, крехка телешка кайма и мек ориз, изпечени в доматен сос. Едно ястие за цялото семейство, от което детето яде същото като вас.

Подготовка: 25 мин **Готвене:** 60 мин **Общо:** 85 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Алергени: без основни алергени

Съставки

- 4 червени чушки
- 300 гр. телешка кайма
- 100 гр. ориз
- 1 малка глава лук
- 1 морков
- 250 гр. доматено пюре
- 400 мл. топла вода
- 2 с.л. зехтин
- 1 ч.л. сладък червен пипер
- 1/2 ч.л. сушена чубрица

Начин на приготвяне

1. Загрейте фурната на 180°C.
2. Нарежете лука на ситно и настържете моркова. Задушете ги в зехтина за 3-4 минути, докато омекнат.
3. Добавете каймата и разбъркайте, докато загуби розовия си цвят.
4. Свалете от котлона и смесете с измития ориз, червения пипер, чубрицата и 2 с.л. от доматеното пюре.
5. Отрежете капачетата на чушките и почистете семките. Напълнете ги с плънката до около 2/3: оризът набъбва при печенето.
6. Подредете чушките изправени в дълбока тава. Разбъркайте останалото доматено пюре с 400 мл. топла вода и излейте сместа около тях.
7. Покрийте с фолио и печете 45 минути. Свалете фолиото и допечете още 15 минути, докато чушките омекнат напълно.
8. Оставете да се охладят поне 10 минути. За детето нарежете чушката на малки хапки и полейте с малко от соса.

Съхранение

- Съхранявайте в затворен съд в хладилник до 2 дни.
- Преди повторна консумация затоплете добре в тенджера с малко от соса или във фурна.

Замразяване

- Замразете напълно охладените чушки поотделно със соса до 1 месец.
- Размразете в хладилник и затоплете добре преди сервиране.

Съвети

- Плънката става и с пуешка кайма.
- Ако остане плънка, напълнете с нея една тиквичка и я изпечете в същата тава.
