

Ardei umpluți cu ton

Categorie: Rețetă – fel principal

Porții: 2

Timp de preparare: 25-30 min.

Dificultate: ușor



La ce te gândești când auzi “ardei umpluți”? Dacă până acum te gândeai la cei umpluți cu orez sau cu carne, Bunica te invită să încerci ceva nou. Rețeta de ardei umpluți cu ton aduce primăvara la tine în bucătărie prin alăturarea inedită de gusturi. Ardeii roșu, ușor dulce se completează perfect cu tonul savuros. Curioși să gustați?

Ingrediente:

4 ardei grași roșii, spălați, curățați și tăiați în jumătate

2 conserve de ton bucăți în suc propriu

100 g de unt

o ceapă mare, tăiată mărunt

o legătură de pătrunjel, tocat mărunt

zeama de la o lămâie

2 linguri de ulei Untdelemn de la Bunica Vitamina D

sare și piper, după gust

Cum se prepară:

1. Spală ardeii, apoi taie-i în jumătate și curăță-i de semințe.
2. Pregătește ardeii pentru copt. Unge jumătățile de ardei pe ambele părți cu cele două linguri de ulei.
3. Așază-i într-o tavă și coace-i la cuptorul preîncălzit la 160 °C pentru 10 minute. Ai grijă să întorci jumătățile de ardei după 5 minute.
4. Între timp, scurge tonul de suc propriu și mărunțește-l bine cu o furculiță.
5. Într-un bol, freacă untul până devine cremos și adaugă tonul mărunțit.
6. În același bol adaugă sare, piper după gust, zeama de lămâie, pătrunjelul și ceapa tocate mărunt și amestecă totul până când obții o pastă moale.
7. Scoate jumătățile de ardei din cuptor, lasă-le la răcit și decojește-le cu atenție să nu se rupa, apoi umple-le cu pasta de ton.
8. Dă totul la cuptor pentru încă 5 minute.

Imediat cum îi scoți din cuptor, rade deasupra parmezan sau mozzarella, alături de puțin sos de roșii cu busuioc. Poftă bună!