

Plněné kapie rýžovou směsí



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1150 kalorií , **0 g** cukrů , **30 g** tuků , **15 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnene-kapie-ryzovou-smesi>

Příprava

Rýži dáme vařit do osolené vroucí vody na 10-15 minut. Mezitím si připravíme kapie k plnění tak, že uřízneme vršky a opatrně vykrojíme jádra, která vyhodíme. Uříznuté vršky zbavíme stopek a nakrájíme na kousky. Na oleji osmažíme nakrájené cibule dozlatova. Přidáme sůl, nakrájená rajčata, nať petržele a vršky kapií. Zalijeme vodou a dusíme asi 15 minut, dokud zelenina není dostatečně měkká. Rýži scedíme, přidáme do zeleninové směsi a důkladně promícháme. Takto připravenou rýžovou směsí plníme kapie, které dáme do pekáče a pečeme 25 minut v předehřáté troubě na 200 °C, dokud se pořádně nepropečou.



Tip k receptu

Může ozdobit nastrohaným sýrem.

Ingredience

- ✓ 2 rajčata
- ✓ sůl
- ✓ 250 g dlouhozrné rýže
- ✓ 2 cibule
- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 2 lžíce petrželové natě
- ✓ 100 ml vody

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Vegetarián, Hlavní chod