

10 Σεπτεμβρίου 2018

Πιπεριές πολίτικες και γεμιστές με πλιγούρι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)





ΥΛΙΚΑ

**8 μεγάλες πολύχρωμες πιπεριές **1 ½ φλιτζάνι ψιλό πλιγούρι **2 ξερά κρεμμύδια **2 σκελίδες σκόρδο **2 κολοκυθάκια **2 καρότα **250 γραμμάρια φρέσκα στρογγυλά μανιτάρια **1 ρίζα φινόκιο **1 χούφτα φρέσκα μυρωδικά (βασιλικός, δυόσμος και μαντζουράνα) **4 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός **ελαιόλαδο **αλάτι **πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουσκεύετε το πλιγούρι σε 1 ½ φλιτζάνι ζεστό νερό. Το αφήνετε να σταθεί για 15 λεπτά, μέχρι να απορροφήσει όλο το νερό. Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και τρίβετε το σκόρδο. Καθαρίζετε και τρίβετε τα κολοκυθάκια και τα καρότα. Καθαρίζετε το φινόκιο, σκουπίζετε τα μανιτάρια και τα ψιλοκόβετε. Σε 4 κουταλιές ελαιόλαδο σοτάρετε όλα τα ψιλοκομμένα λαχανικά. Τα αφήνετε σε δυνατή φωτιά για αρκετά λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Βάζετε σε μπολ τα σοταρισμένα λαχανικά, το πλιγούρι, τα φρέσκα μυρωδικά, το μαϊντανό, αλατίζετε και ανακατεύετε. Κόβετε την επάνω πλευρά από τις πιπεριές και βγάζετε τα σποράκια τους. Τις αλατίζετε εσωτερικά και τις γεμίζετε με το μείγμα του πλιγουριού με τα λαχανικά. Τις σκεπάζετε και τις βάζετε σε ένα ταψί. Ρίχνετε στο ταψί 1 φλιτζάνι ζεστό νερό ή ζωμό λαχανικών και ραντίζετε τις πιπεριές με λίγο

ελαιόλαδο. Τις ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200οC για 35-40 λεπτά και τις σερβίρετε.

Πηγή: koolnews.gr