

# Bulgurilla täytetyt paprikat

Turkissa käytetään paljon bulguria, karkeaksi rouhittua, esikypsennettyä vehnää. Meillä sitä myydään luontaistuotekaupoissa.

**Valmistelut: 35 minuuttia (Mukana bulgurin liotusaika)**

**Kypsyminen: 25 minuuttia**

**4 annosta**

100 g	bulguria
1 ½ dl	vettä
4	punaista paprikaa
3 isoa	tomaattia kuorittuna ja pienittynä, ilman siemeniä
5	valkosipulinkynttä silputtuna
60 g ( runsas 1 dl )	gruyéreä raasteena
4	kokonaista vihersipulia ohuina viipaleina
1 rkl	persiljasilppua
pari ripausta	vastajauhattua mustapippuria
2 dl	kana- tai kasvislientä
<b>(Hieman</b>	<b>suolaa)</b>

1. Sekoita kulhossa bulgur ja 1 ½ dl kiehuva vettä. Anna veden imeytyä kokonaan bulguriin ( **noin 30 minuuttia**).
2. Pane uuni kuumenemaan + 200°-asteiseksi. Typistä paprikoiden kannat ja leikkaa kärjestä hattu. Silppua kärkipalat. Poista paprikoiden sisältä siemenet ja valkoiset osat. Keitä paprikat isossa kattilassa suolattomassa vedessä melkein kypsiksi ( **noin 5 minuuttia**). Valuta.
3. Sekoita bulgur, silputut paprikoiden kärjet, tomaatit, valkosipuli, gruyére, vihersipulit, persilja, mustapippuri ja 1 ½ dl kanalientä. Täytä paprikat ja aseta ne ne voitelemattomaan uunivuokaan, jonka pohjalle kaadat loput ½ dl kanalientä.
4. Peitä vuoka foliolla. Paista uunissa, kunnes paprikat ovat kypsiä ja täyte on kuumaa ( **20 minuuttia**).

**Muunnos 1**

**Bulgurilla, sultanarusinoilla ja pähkinöillä täytetyt paprikat:**

Jätä pois gruyére. Lisää täytteeseen 3 rkl sultanarusinoita ja 3 rkl rouhittuja pähkinöitä. Sekoita hyvin.

**Muunnos 2****Bulgurilla ja vihanneksilla täytetyt paprikat:**

Silppua 1 pieni porkkana, 1 pieni kesäkurpitsa ja 1 pieni avomaankurkku ja sekoita ne täytteeseen.

**Muunnos 3****Riisillä ja sienillä täytetyt paprikat:**

Jätä pois bulgur. Keitä riisi ja silppua sienet ja paista. Sekoita täytteiden joukkoon ja pane uuniin kuten perusohjeessa.

**Vinkki:**

Tee kerralla useampi annos. Täytetyt paprikat maistuvat välipalana ja koulun jälkeen. Voit myös pakastaa ruoan hätävaraksi.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 214

Rasvaa yhteensä 6 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 15 mg

Proteiineja 11 g

Hiilihydraatteja 29 g

Natriumia 103 g

Kuituja 7 g

Sokeria lisätty 0