

فلفل دلمه ای شکم پر با عدس

برای تهیه ی این غذا از فلفل های پهن و کوتاه استفاده کنید تا بهتر روی سطح صاف قرار گیرند.



برای تهیه ی این غذا از فلفل های پهن و کوتاه استفاده کنید تا بهتر روی سطح صاف قرار گیرند.

مواد لازم برای 4 نفر

فلفل دلمه ای قرمز 4 عدد

کره 20 گرم

کرفس یک شاخه، کاملاً ریز شود

تره فرنگی یک عدد، کاملاً ریز شود

سیر دو حبه، کاملاً ریز شود

زیره سه قاشق چای خوری

پودر گشنیز خشک یک قاشق چای خوری

عدس نیم پز 400 گرم

گوچه فرنگی 400 گرم، خرد شود

پودر آب سبزیجات یک قاشق چای خوری

جعفری خرد شده تازه یک سوم پیمانه

روغن زیتون سه قاشق چای خوری

ماست مقداری، هنگام مصرف

طرز تهیه

فر را از قبل روی حرارت 180 درجه سانتی گراد تنظیم کنید.

کاغذ مخصوص پخت را درون ظرف مخصوص پخت قرار دهید.

سر فلفل ها را جدا کرده و نگه دارید، گوشت و تخم های درون فلفل را بیرون آورید و فلفل ها را درون ظرف پخت بچینید.

کره را درون تابه ای روی حرارت متوسط ذوب کرده، کرفس و تره فرنگی را درون آن به مدت 3 تا 5 دقیقه تفت دهید.

سیر و زیره و گشنیز را به ظرف اضافه کرده و 2 تا 3 دقیقه ی دیگر آن ها را تفت دهید.

عدس، گوجه فرنگی، پودر آب سبزی جات و نصف پیمانه آب سرد به مخلوط فوق اضافه کنید.

حرارت را کم کرده و بگذارید 5 تا 10 دقیقه یا تا زمانی که سس غلیظ شود، بجوشند سپس ظرف را از روی حرارت بردارید.

جعفری و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید.

با قاشق از مخلوط برداشته و درون فلفل های دلمه ای بریزید و سر آن ها را بگذارید.

روی فلفل ها روغن بریزید و به مدت 45 تا 50 دقیقه یا تا زمانی که پوست آن ها نرم شود حرارت دهید.

فلفل ها را درون ظرف های مورد نظر قرار دهید و سر آن ها را به آرامی برداشته و روی آن مقداری ماست بریزید و میل کنید.