

فلفل دلمه‌ای شکم پر با برنج و نخود فرنگی

غذای کم چرب و سرشار از ویتامین را به روش بخارپز تهیه کرده تا از خواص آن بیشتر بهره‌مند شوید.



غذای کم چرب و سرشار از ویتامین را به روش بخارپز تهیه کرده تا از خواص آن بیشتر بهره‌مند شوید.

مواد لازم:

فلفل دلمه‌ای: 4 عدد در رنگ‌های مختلف

برنج قهوه‌ای: یک دوم پیمانه

گوشت چرخ کرده: به اندازه دلخواه

نخود فرنگی پخته: به اندازه یک مشت پر

آب گوجه‌فرنگی: یک پیمانه

گشنیز خرد شده

آجیل خرد شده برای تزیین

نمک و فلفل برای تزیین

روغن مایع: یک قاشق سوپ‌خوری

روش تهیه:

•#8226; سر فلفل‌های دلمه‌ای را با چاقوبرش داده و تخم‌های آن‌ها را خارج کنید و کنار بگذارید.

•#8226; درون قابلمه‌ای برنج قهوه‌ای را با نصف قاشق سوپ‌خوری روغن همراه با آب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل، نخود فرنگی و گوشت چرخ کرده بپزید.

•#8226; در انتها گشنیز را به ظرف اضافه کنید.

•#8226; درون فلفل‌ها را با مخلوط تهیه شده پر کرده و آن‌ها را به مدت 10-8 دقیقه بخارپز کنید.