



FYLDTE PEBERFRUGTER

På UrteRig er alt glutenfrit og plantebaseret. Helt uden mælkeprodukter, æg, soja, majs, raffineret sukker, rapsolie, aromaer, citronsyre og andre tilsætningsstoffer.

Hvad med en lækker fyldt rød peberfrugt til julemiddagen?

Det skal jeg have i år.

Denne fyldte peberfrugt er helt uden nogen former for korn og så kan den laves fedtfri, hvis det ønskes.

For mig er en rigtig juletallerken en tallerken der bugner af lækkerier. Spis denne fyldte peberfrugt med kartofler og brun sovs, **julesalat**, en krydret **hvidkålssalat**, **brune kartofler**, hjemmelavet rødkål. Så bliver det en sand julefestmiddag.



Personer: 1-2 personer

Ingredienser:

- 2-3 store røde peberfrugter
- 200 g champignon i tern
- 1 løg i tern
- 4 fed presset hvidløg
- 2 porrer i ringe
- 50 g knoldselleri i tern
- ½ æble i tern
- 3 kogte kartofler i tern
- ½ tsk tørret basilikum
- 5 blade frisk basilikum
- ¼ – ½ tsk. cayenne peber (efter smag)
- 1 spsk. solsikkekerner (udelades hvis det skal være fedtfri)
- 1 spsk. cashewnødder (udelades hvis det skal være fedtfri)
- ½ dl kogende vand
- Sesamfrø (udelades hvis det skal være fedtfri)
- ¼ tsk sennep eller sennepsmel
- Lidt citronsaft
- Salt efter smag
- Kokosolie eller vand til stegning

- Pynt: frisk persille

Prøv evt. at tilsætte lidt muskatnød, kanel eller allehånde, som alle kan give en ekstra smag af jul.

Fremgangsmåde:

Hvis du ønsker cashewnødder i retten så start med at hælde kogene vand over cashewnødderne, så de kan nå at trække 10- 20 min.

Stil peberfrugten med stilken opad. Skær den midt over så stilken kommer af og du får ca den kvarte af peberfrugten skåret væk. Den nederste del skal bruges til at fylde farsen i, mens den øverste del skal særes i tern og bruges til farsen. Rens nu peberfrugten for kerner og sæt den nederste del til side. Ved den øverste del skal du skære stilken fra, mens resten af peberfrugten kan skæres i tern.

Rens champignon og skær i tern steg dem på en tør pande indtil det meste af væden er væk og de er blevet gyldne. Tilsæt olie eller lidt vand og steg løg, hvidløg og peberfrugt i tern indtil løgene bliver blanke. Tilsæt nu porrer i ringe, knoldselleri i tern og solsikkekerner, og krydder det hele med tørret basilikum, hakket frisk basilikum, cayenne peber og salt, og lad det stege i 5 minutters tid. Tilsæt nu de kogte kartofler i tern og steg videre i yderligere 5-10 minutter. Kartofflerne må gerne begynde at tage lidt farve.

Blend cashewnødder med vandet, lidt citronsaft og en smule sennep eller sennepsmel, indtil det bliver en lidt tør creme.

Hæld grøntsagerne i en skål og tilsæt cashewcreme og rør enten med en røremaskine eller i hånden indtil massen er blandet godt sammen og kartoflerne er smattet en lille smule. Det må ikke være helt udrørt til mos, så gå forsigtigt til værks.

De fyldte peberfrugter kan sagtens spises selvom de ikke er bagte i ovnen, for farsen er allerede klar, når den er rørt sammen i skålen. På billedet kan du se hvordan det ser ud med en ubagt fyldt peberfrugt.

