

パプリカの肉詰め

材料：(5人前)

パプリカ	10個
合挽き肉	500g(牛豚半々)
生米	150g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	2片
人参	1/2本
カットトマト缶	1/2個
水	適量
ヨーグルト	お好みで
サラダ油	大さじ2

ディル(大さじ1)、パセリ(大さじ1)、塩(大さじ1)、こしょう(小さじ1)、パプリカパウダー(大さじ1)、クミン(小さじ1)



作り方：

- ① ボウルに肉、塩、こしょう、クミン、水(200ml)を入れて揉み込み、置いておきます。
- ② フライパンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎ、人参、にんにくを炒めます。炒めた野菜に軽く火が通ったら、生米を加えて、約2分フライパンで炒めます。パプリカパウダー、水(100ml)、①をフライパンに加え肉に火が通るまで炒めます。さらに、カットトマト缶を加え2分炒めます。最後に刻んだディル、パセリ、塩、こしょう、クミンを加え、味を調えます。
- ③ パプリカのヘタ、タネをとり水ですすぎます。器状になったパプリカの中に少し冷ました②を詰めます。この時に、パプリカの上部に指1本分(約2センチ)の隙間を残して肉を詰めます(オーブンで焼いたときにお米が水分を吸って膨らむため)。最後に、パプリカの上にヘタを被せてください。
- ④ 耐熱容器に③を並べて、容器に指2本分(3~4センチ)の水を入れます。パプリカの上にアルミホイルを被せて、200度のオーブンで30分焼きます。アルミホイルを外して、さらに30分焼きます。
- ⑤ 焼きあがった④にお好みでヨーグルトをかけて完成。