

## Zapečene rog paprike, punjene bulgurom i gljivama - mirisi i okusi djetinjstva na veganski



Miris punjene paprike definitivno spada u one mirise koji većinu nas odmah vrate u djetinjstvo. Nekima su to ugodne uspomene, a drugima baš i nisu.

Ja spadam u ove druge. Između vječne debate sarma ili punjena paprika uvijek sam bila na strani paprike, ali isključivo zbog mirisa paprike koji mi je bio manje odbojan od mirisa kuhanog kupusa.

Srećom pire krumpir se uvijek našao za stolom, a njega sam obožavala i kao malena.

Danas volim i jako rado pripremam i paprike i sarme, a punim ih s mnogo različitih punjenja ovisno o inspiraciji.

Kad se zaželim zapečene paprike najčešće koristim rog papriku, nekima poznatu i kao ajvar papriku i već kad palim pećnicu obavezno ubacim i nekoliko glavica češnjaka koje onda na kraju umiješam u pire krumpir.

Bez straha, čak i vi kojima je češnjak previše intenzivan pa ga zato izbjegavate.

Pečenjem češnjak oslobađa jako puno slatkoće i po mom iskustvu mnogi koji inače ne vole češnjak, čim probaju pečeni zadovoljno se oblizuju tražeći još.



Foto: Mare - Sastojci za pire krumpir

U ovom receptu kod punjenja za paprike odlučila sam kombinirati sitno sjeckane gljive, sojine ljuspice i još kojekakvo povrće sa začinima, a umjesto riže odlučila sam staviti bulgur.

Bulgur ne treba dugo vrijeme kuhanja što je idealno jer volim da rog paprika zadrži

hrskavost i siroviju teksturu kod pečenja, a samo da izvana dobije onaj zapečeni miris.

### **Sastojci za 6 većih rog paprika:**

- 100 g bulgura,
- 200 g gljiva po želji,
- 100 g sojinih ljuspica,
- 2 luka,
- 1 mrkva,
- 3 režnja češnjaka,
- 350 ml povrtnog temeljca,
- 1 žlica mljevene slatke paprike,
- 1 žlica soja umaka,
- 5 žlica maslinovog ulja,
- 200 ml pirea od rajčice,
- 100 ml bijelog vina,
- 1 žlica senfa,
- 3 prstohvata soli,
- 1 prstohvat papra,
- 3-4 listova lovora.

### **Sastojci za umak:**

- 300 ml pirea od rajčice,
- 200 ml povrtnog temeljca,
- 3 žlice maslinovog ulja,
- 1 žlica senfa,
- sol i papar.

### **Za pire krumpir s pečenim češnjakom:**

- 1 kg krumpira,
- 5 glavica češnjaka,
- 100 ml maslinovog ulja,
- 100 ml vode od kuhanja krumpira,
- sol.



Foto: Mare - Punjene paprike s gljivama i bulgurom

### **Priprema:**

1. Sojine ljuspice namočimo po uputama s pakiranja. Paprikama odrežemo peteljku te očistimo. Oba luka skosamo (narežemo) na sitno, jedan maknemo sa strane jer će nam trebati kasnije. Češnjak usitnimo, mrkvu naribamo, a gljive isjeckamo na sitne komadiće, pola cm otprilike.
2. Na maslinovom ulju pržimo luk, mrkvu i češnjak i nakon nekoliko minuta dodamo gljive te sve zajedno na srednje jakoj vatri dinstamo (pirjamo) 10 minuta podlijevajući vinom.
3. Dodamo ocijeđene sojine ljuspice, pire od rajčice, žlicu senfa, slatku papriku u prahu, sojin umak, papar i sol te zalijemo povrtnim temeljcem. Sve zajedno ostavimo da se krčka 15 minuta, na srednje jakoj vatri i povremeno promiješamo.
4. Za to vrijeme stavimo krumpir da se kuha i očistimo glavice češnjaka tako da oljuštimo samo zajedničku ljusku, a režnjeve ostavimo u glavici i dalje. Odrežemo vršak, dakle suprotno od korijena, postavimo na aluminijski papir, zalijemo uljem i posolimo.
5. Također pripremimo umak za pečenje tako da u jednoj posudici zamiješamo žlicu senfa, maslinovo ulje, pire od rajčice, povrtni temeljac i sol.
6. Smjesa za punjenje bi sada već trebala biti gotova, maknemo s vatre i umiješamo bulgur i jedan iskosani luk koji smo maknuli sa strane.
7. Tom smjesom punimo paprike, prvotno pripremljeni umak ulijemo u posudu za pečenje i na njega položimo napunjene paprike. Između stavimo nekoliko listića lovora te bez da pokrivamo stavimo u pećnicu na 200°C, 25 do 30 minuta.
8. Istovremeno u pećnicu ubacimo i češnjak u aluminijskoj foliji.
9. Kad je paprika pečena, izvadimo ju i ostavimo da odmori 15 minuta, a za to vrijeme spremimo pire krumpir.
10. Pečeni češnjak se izrazito lako čisti, stisnete pri krojenju i sam izađe u obliku paste.
11. Ako želite možete ga ravnomjerno još usitniti u mužaru, a ako više volite rustikalan okus i izgled pirea ne morate.
12. Dalje krumpir pripremate kao i inače pire. Ja sam koristila malo vode od kuhanja krumpira, maslinovo ulje, sol i pastu od pečenog češnjaka. Sve zajedno dobro pomiješamo i serviramo uz pečenu papriku i umak u kojem se pekla.

U slast i javite svoje dojmove.