

Ardei umplut cu curcan și orez

Cină · 650 kcal · IG Scăzut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
650 kcal	49 g	68 g	20 g	5 g

Ingrediente (1 porție)

- Ardei gras rotund mare: 1 buc (~200 g)
- Curcan tocat: 150 g
- Orez cu bob lung (crud): 30 g (~2 linguri)
- Morcov: 50 g (dat pe răzătoare fină)
- Roșii: 150 g (2 roșii medii, razuite sau pasate)
- Ulei de măsline: 10 ml (1 lingură)
- Cimbru uscat: ½ linguriță
- Pătrunjel proaspăt: câteva fire (opțional)
- Sare, piper: după gust
- Apă: ~300 ml (pentru fiert în cană)

Instrucțiuni

1. Pregătirea ardeiului

Taie capacul ardeiului (partea cu codiță) și păstrează-l — va servi drept capac la fiert. Curăță semințele și membranele albe din interior cu o lingură. Spală ardeiul sub jet de apă rece.

2. Compoziția

Într-un bol, amestecă curcanul tocat cu orezul crud, morcovul dat pe răzătoare, jumătate din roșiile pasate, cimbrul, sarea și piperul. Amestecă bine cu mâna sau o furculiță până obții o compoziție omogenă. Orezul crud se va fierbe în interiorul ardeiului și va absorbi sucurile cărnii.

3. Umplerea

Umple ardeiul cu compoziția, presând ușor ca să nu rămână goluri de aer. Lasă ~1 cm liber la vârf (orezul se va umfla la fiert). Pune capacul ardeiului la loc.

4. Fierberea în cană de inox

Așază ardeiul umplut în cana de inox (sau un vas înalt cu capac). Toarnă restul de roșii pasate deasupra ardeiului, apoi completează cu apă caldă până ardeiul e acoperit ¾. Adaugă un vârf de sare și cimbru în apă. Pune capacul pe cană și fierbe la foc mic-mediu 35-40 minute, până ardeiul e moale la atingere și orezul e complet fiert (poți verifica cu o scobitoare — orezul nu trebuie să mai fie tare).

5. Servirea

Scoate ardeiul cu grijă cu o lingură mare. Toarnă deasupra 2-3 linguri din sosul rămas în cană. Decorează cu pătrunjel proaspăt tocat, dacă ai la îndemână. Servește imediat.

Note & Sfaturi

✓ *Low FODMAP: Fără usturoi sau ceapă. Morcovul în cantitate mică (50 g) este sigur.*

✓ *IG scăzut: Orezul cu bob lung are IG mai mic decât orezul rotund. Combinat cu proteina din curcan, impactul glicemic este redus.*

□ *Variante: Poți înlocui orezul cu quinoa (același volum, gătire identică) pentru un IG și mai scăzut și mai multe proteine.*

□ *Prep de weekend: Fă 3-4 ardei deodată, păstrează la frigider max 3 zile sau congelează individual.*

Sugestie băutură: Apă sau ceai de cimbru neîndulcit.