

## GREEK STUFFED PEPPERS WITH BEANS, LAMB, RICE AND HERBS (PIMIENTOS RELLENOS AL ESTILO GRIEGO CON FRIJOLES, CORDERO, ARROZ Y HIERBAS)

### INGREDIENTES

- 2/3 taza de aceite de oliva
- 1 taza de cebollas, finamente picadas
- 450 grs de carne molida de cordero
- 1 cabeza de ajo, picado
- 1 cucharadita de canela.
- 1 cucharadita de pimienta inglesa
- 1 taza de arroz de grano largo
- ½ taza Piñones, tostados
- 1 taza de frijoles arriñonados claros, cocidos
- ½ taza de pasas
- 1/3 taza de eneldo
- 1/3 taza de menta
- 1/3 taza de perejil picado
- 6 tomates
- 6 pimientos verdes
- 5 papas, cortadas en cuartos
- 1 taza de caldo vegetal
- 1½ tazas Puré de tomate
- Sal y pimienta negra molida, a gusto
- una pizca de azúcar
- 2 hojas de laurel



### DIRECCIONES

#### PARA PREPARAR LOSS PIMIENTOS.

- Cortar la parte superior de los pimientos y de los tomates y retirarles todo lo de adentro, hasta que sólo quede una cáscara. Reservar la pulpa de tomate y hacer un puré en una licuadora hasta que se forme un líquido y reservarlo. Colocar las verduras en una bandeja de hornear (un recipiente lo suficientemente grande como para mantener las verduras en posición vertical) y reservarlas.

#### PARA HACER EL RELLENO:

- En un sartén a fuego medio, cocine las cebollas en 1/3 taza de aceite de oliva hasta que estén translúcidas y doradas. Añada el cordero, el ajo y las especias y cocine hasta que el cordero esté bien cocido. Sobre la fuente de calor, mezclar el arroz, los piñones, los frijoles y las hierbas junto con el puré de pulpa de tomate. Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta y azúcar.

- Deje hervir a fuego lento y cocine durante 2 minutos. Si la pulpa de tomate está seca, añada agua adicional al arroz, si es necesario. (Nota: El arroz de grano largo se cocina en una proporción de 1½ veces el agua al arroz, por lo que se buscan alrededor de 1½ tazas de líquido total de la pulpa de tomate y el líquido proveniente de las cáscaras de las verduras).
- Sazonar ligeramente cada una de las cáscaras de vegetales y rellenar tres cuartos con la mezcla de arroz. Tengan en cuenta que el relleno se hinchará al cocinarse, así que no llenen demasiado, ya que las verduras reventarán al cocinarse. Una vez lleno, coloque las tapas de las verduras y coloque las papas entre las verduras para sostenerlas y mantenerlas verticales mientras se cocinan.
- Precaliente el horno a 180°C.
- Combinar el puré de tomate, el agua y la última 1/3 taza de aceite de oliva, sazonar con sal y pimienta, y verterlo sobre las verduras rellenas y las patatas.
- Espolvorear una pequeña cantidad de azúcar en la parte superior para dorar. Colocar la bandeja de hornear en el horno precalentado y cocinar durante 1 a 1½ horas. Mueva las verduras de vez en cuando para humedecerlas, pero espere que la parte superior de la verdura empiece a dorarse ligeramente cuando se ablanden. Si el molde amenaza con secarse demasiado, puedes añadir agua adicional para rehumedecerlo. Para comprobar el estado de cocción, las verduras (incluidas las patatas) deben estar tiernas y ligeramente doradas y el arroz debe estar completamente cocido. Retire las verduras del horno y déjelas enfriar en su cacerola durante una hora más o menos antes de servir las calientes o a temperatura ambiente.