

Baked Stuffed Vegetables With Mint, Dill, Rice, and Red Beans (Verduras rellenas al horno con menta, eneldo, arroz y frijoles rojos.)

#### INGREDIENTES

- 2/3 de taza de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla, finamente picada
- 450 grs de cordero, molido
- 1 cabeza de ajo, picada
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de pimienta inglesa
- 1 taza de arroz de grano largo
- 1/2 taza de piñones, tostados
- 1 taza de frijoles rojos, pequeños, cocidos
- ½ taza de pasas
- 1/3 de taza de eneldo
- 1/3 taza de menta
- 1/3 de taza de perejil, picado
- 6 tomates
- 6 pimientos verdes
- 1 taza de caldo vegetal, con agua
- 1 ½ tazas de puré de tomate
- Sal y pimienta negra molida, a gusto
- Azúcar, una pizca
- 2 hojas de laurel



#### INSTRUCCIONES

##### PARA PREPARAR LAS VERDURAS:

- Cortar la parte superior de los tomates y pimientos y ahuecarlos hasta que sólo quede la cáscara. Reservar la pulpa de tomate y el 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, las grosellas 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. Debe estar cerca).

- 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 lo llenen demasiado, ya que las verduras reventarán al cocinarse. Una vez lleno, reemplace las tapas.
- Precaliente el horno a 180°C.
- Combinar el puré de tomate, el agua y el último tercio de la 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. Bate las verduras de vez en cuando para humedecerlas, pero espera 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 humedecerlo. 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.