23 Σεπτεμβρίου 2014

Πιπεριές Φλωρίνης γεμιστές με τραχανά και φέτα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Μια συνταγή με παραδοσιακά υλικά. Ο τραχανάς αποτελεί μια εξαιρετική πηγή βιταμινών συμπλέγματος, φυτικών ινών, ενώ περιέχει και καλής ποιότητας πρωτεΐνη.

Υλικά
8 πιπεριές Φλωρίνης
12 κουταλιές της σούπας τραχανά ξινό
2 μέτριες ντομάτες
150γρ. φέτα
4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
Αλάτι

Εκτέλεση
Πλένουμε τις πιπεριές, κόβουμε ένα καπάκι και από μέσα αδειάζουμε τα σποράκια. Σε ένα μικρό κατσαρολάκι βάζουμε ¾ φλιτζανιού νερό, το αλάτι και το ελαιόλαδο και μόλις βράσει ρίχνουμε τον τραχανά. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να χυλώσει ελαφρά. Σπάμε τη φέτα με ένα πιρούνι, και την ανακατεύουμε με τον τραχανά και τις ντομάτες κομμένες σε κυβάκια. Γεμίζουμε τις πιπεριές, βάζουμε το καπάκι και καρφώνουμε σε αυτό μια οδοντογλυφίδα για να στερεωθεί. Τοποθετούμε τις πιπεριές σε ταψάκι με αντικολλητικό χαρτί, τις λαδώνουμε με ένα πινέλο και τις ψήνουμε στους 200

βαθμούς μέχρι να ροδίσουν αρκετά και να μαλακώσουν.

Πηγή: neadiatrofis.gr