

Πιπεριές πολίτικες και νεμαστές με πλιγούρι



ΥΛΙΚΑ

8 πιπεριές (4 πράσινες και 4 κόκκινες)

1 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

3 κ.σ. κουκουνάρι

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 1/2 φλιτζάνι πλιγούρι

2 κ.σ. σταφίδες μαύρες

1 ντομάτα ψιλοκομμένη

1 μελιτζάνα ψιλοκομμένη

2 κολοκυθάκια ψιλοκομμένα

1 φλιτζάνι χυμός ντομάτας

2 σκελίδες σκόρδο σε φετάκια

1/2 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

1/2 μάτσακι δυόσμο ψιλοκομμένο

αλάτι

πιπέρι

1 κ.γ. ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ'ένα τηγάνι ρίχνουμε το λάδι και το αφήνουμε να ζεσταθεί. Προσθέτουμε το κουκουνάρι και το αφήνουμε λίγο να πάρει χρώμα.

Κατόπιν προσθέτουμε το κρεμμύδι, τις μελιτζάνες, τα κολοκυθάκια και τα σοτάρουμε μέχρι να μαραθούν τα λαχανικά. Ρίχνουμε την ντομάτα, τον χυμό ντομάτας, το πλιγούρι, το σκόρδο, η ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι και τ'ανακατεύουμε όλα μαζί.

Αν χρειάζεται, προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό, κατεβάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα τις σταφίδες και τα μυρωδικά ανακατεύοντας τα υλικά μας όλα μαζί.

Ανοίγουμε τις πιπεριές στο επάνω μέρος αφαιρώντας το καπάκι. Αλατοπιπερώνουμε εσωτερικά και με ένα κοφτερό μαχαίρι χαράζουμε τις πιπεριές σε διάφορα σημεία.

Γεμίζουμε τις πιπεριές με το μείγμα μας, τις βάζουμε σε ταψάκι και τις σκεπάζουμε με τα καπάκια τους.

Ραντίζουμε από πάνω την κάθε πιπεριά με λάδι, προσθέτουμε πάνω από το φαγητό μας λίγο χυμό ντομάτας, ένα φλιτζάνι νερό και βάζουμε στον φούρνο.

Ψήνουμε στους 180ο για περίπου μία ώρα. Όταν τα καπάκια από τις πιπεριές πάρουν χρώμα του καμένου, τότε είναι έτοιμο το φαγητό μας.

Πηγή:ikypros.com