

«Πολύγλωσσες» γεμιστές πιπεριές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:amazon.com

Όταν ήμουν ξεναγός στα μέσα της δεκαετίας του 1990, στα επαγγελματικά γεύματα έτρωγα συχνά γεμιστές πιπεριές, από την Τεργέστη μέχρι τη Βαρσοβία, και από το Καλίνινγκραντ ως το Χαμπάροφσκ. Μα το θεό, ήταν απαίσιες! Αυτό που τις έκανε απωθητικές ήταν το γεγονός ότι οι πράσινες πιπεριές δεν είναι ώριμες. Θα τρώγατε ποτέ ένα άγουρο αχλάδι; Πάντως, στο 90% των περιπτώσεων, οι γεμιστές πιπεριές ήταν πράσινες. Και δεν ήταν μόνον αυτό αλλά και η βαριά γέμισή τους, που δεν αντεχόταν. Οπότε, ας τις ξεχάσουμε αυτές και ας προχωρήσουμε μπροστά!

Είναι δύσκολο να πούμε ακριβώς το πώς έφτασαν οι γεμιστές πιπεριές στη Ρωσία, αλλά είναι σαφές ότι ήρθαν από το νότο και την ανατολή. Σχεδόν κάθε Βαλκανική-Σλαβική κουζίνα διαθέτει και μια έκδοση αυτού του πιάτου, με τους Βουλγάρους να επιδεικνύουν μια παθιασμένη σχέση με αυτό το φαγητό.

Οι γεμιστές πιπεριές μπορεί να φαίνονται δύσκολο φαγητό, μπορείτε όμως να

κάνετε τη γέμιση νωρίτερα, και να χρησιμοποιήσετε μία φορμίτσα μάφιν για να στηρίξετε τις πιπεριές, ώστε να μην κρεμάσουν σαν αποσκευές μετά από πολύωρη πτήση μεγάλων αποστάσεων!

Η συνταγή αυτή προσφέρει μια θαυμάσια ευκαιρία για δημιουργικό παιχνίδι με τις γεύσεις. Για καλύτερα αποτελέσματα, συνδυάστε ένα κρέας ή ψάρι με άμυλο, αρωματικά, με κυρίαρχο ένα βότανο, αποξηραμένα φρούτα και ένα φρέσκο λαχανικό. Η δε σάλτσα μπορεί να γίνει ένα εύκολο πάντρεμα μεταξύ γαλακτοκομικού και ντομάτας.

Συστατικά:

- 6 πολύ καλής ποιότητας πιπεριές (κόκκινες, πορτοκαλί ή κίτρινες)
- 700 γραμμάρια φρέσκο αρνίσιο κιμά
- 8-10 ώριμες ντομάτες, σποριασμένες και γινωμένες (μπορείτε να τις αντικαταστήσετε με κονσέρβα ντομάτας, αν υπάρχει ανάγκη)
- ½ φλιτζάνι τρίμα φέτας ή τυρί «μπρίντζα»
- 3 κουταλιές ελληνικό γιαούρτι
- ½ φλιτζάνι ρύζι
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 5 σκελίδες σκόρδο, ξεφλουδισμένες και λιωμένες
- 1 πρέζα φρέσκια ρίζα τζίντζερ, ψιλοκομμένη
- 1 κουταλιά ψιλοτριμμένη ρίγανη
- 2 κουταλιές φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο
- ½ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι καγιέν (προαιρετικά)
- ½ φλιτζάνι αποξηραμένα σύκα ή άλλο διαθέσιμο αποξηραμένο(προαιρετικά)
- 2 κουταλιές σιρόπι ροδιού (προαιρετικό αλλά συνιστάται ιδιαίτερως)
- ½ φλιτζάνι ωμά φιστίκια τύπου Αιγίνης αποφλοιωμένα
- Αλάτι και πιπέρι

Οδηγίες:

1. Βάζετε το ρύζι με 1 φλιτζάνι νερό και 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε μια μικρή κατσαρόλα και το σιγοβράζετε. Όταν γίνει το αφήνετε στην άκρη.
2. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 βαθμούς και ρυθμίζετε το ράφι στη μέση του φούρνου.
3. Ετοιμάζετε τις πιπεριές, βγάζοντάς τους τις κορφές και ανοίγοντας μια τρύπα

στο πλάτος του αντίχειρα. Χρησιμοποιείτε ένα μικρό κοφτερό μαχαίρι για να αφαιρέσετε προσεκτικά το εσωτερικό της πιπεριάς.

4. Βράζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα νερό και βυθίζετε μέσα τις πιπεριές για 2 λεπτά. Στη συνέχεια τις βγάζετε προσεκτικά από το βραστό νερό με μια τσιμπίδα και τις βυθίζετε σ' ένα μπολ με παγωμένο νερό.

Για τη σάλτσα:

1 μικρό κίτρινο κρεμμύδι

1 κουταλιά πολύ καλής ποιότητας ανάλατο βούτυρο

1 κονσέρβα ώριμα ντοματίνια, κομμένα σε φέτες στη μέση ή 3 μεγάλες ντομάτες σποριασμένες και γινωμένες.

1 φλιτζάνι απλό ελληνικό γιαούρτι ή ξινή κρέμα

1 κουταλιά ξύσμα λάιμ

1 στάλα Ταμπάσκο

¼ φλιτζάνι βότκα με γεύση λεμόνι ή πιπέρι ή το δανικό aquavit

5. Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα, και προσθέτετε το σκόρδο και τα κρεμμύδια για να μαλακώσουν.

6. Προσθέτετε τον αρνίσιο κιμά και μαγειρεύετε μέχρι να ροδίσει καλά (5-6 λεπτά).

7. Προσθέτετε τις ντομάτες, το τζίντζερ, τη ρίγανη, σουμάκ, πιπέρι καγιέν, και τα αποξηραμένα σύκα. Συνεχίζετε να μαγειρεύετε για άλλα τρία λεπτά.

8. Βγάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνετε το μίγμα σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτετε το ρύζι, το σιρόπι ροδιού, το δυόσμο, τα κρεμμυδάκια και το γιαούρτι και ανακατεύετε ελαφρά το μίγμα.

9. Ψήνετε τα φιστίκια σε δυνατή φωτιά σε ένα τηγάνι για τέσσερα λεπτά, κατόπιν τα αλέθετε σ' ένα γουδί με γουδοχέρι ή με έναν επεξεργαστή τροφίμων.

10. Βγάζετε τις πιπεριές από το παγωμένο νερό και τις στεγνώνετε απαλά με μια χαρτοπετσέτα. Τοποθετείτε τον πάτο της κάθε πιπεριάς σε ένα φορμάκι μαφιν, και

τότε βάζετε προσεκτικά το μίγμα με τον κιμά στην πιπεριά.

11. Σκεπάζετε την κάθε πιπεριά με τριμμένη φέτα και τα αλεσμένα φιστίκια.

12. Ψήνετε για 25-30 λεπτά. Καθώς ψήνονται οι πιπεριές, προετοιμάζετε τη σάλτσα.

13. Σερβίρετε αμέσως, με μία έως δύο πιπεριές σε κάθε μερίδα με άφθονη σάλτσα, μέσα σ' ένα μπολ φυσικά.

Καλή σας όρεξη!

Τζένιφερ Ερεμέβα

Πηγή: rbth.gr