



CIUPERCI UMLUTE VEGETARIANE

INGREDIENTE

- 40 ciuperci albe
- 1 ardei gras roșu
- 40g ardei gras roșu călit, tăiat cubulețe
- 1/2 ceapă medie
- 3 tulpini de ceapă verde
- 1 lingură de oregano
- 6 linguri de pesmet
- 4 linguri de parmezan, răzuit
- 30g pătrunjel proaspăt
- 2 linguri ulei de măsline
- 1/2 lingură de sare după gust
- 1/4 lingură de piper (sferturi de boabe) după gust

METODĂ DE PREPARARE

1. Curăță ciupercile și îndepărtează tulpinile.
2. Taie jumătate din tulpinile ciupercilor în bucăți foarte mici, aruncă cealaltă jumătate. Taie ceapa, ceapa verde, ardeiul gras roșu, ardeiul călit și pătrunjelul.
3. Încălzește uleiul de măsline în tigaia non-aderentă iCook de 10 inch. Aducă tulpinile de ciuperci, ardeiul roșu, ardeiul călit, ceapa verde și ceapa în tigaia și sotează-le. Gătește pentru 5 minute sau până ce ardeiul și ceapa sunt moi, apoi adaugă oregano și piper (sferturi de boabe).
4. Șterge tigaia cu șervețele de hârtie și apoi pune ciuperci, tulpinile în sus, înăuntru și pune din plin umplutură.
5. Pune-le pe cuptor, la foc mic, și acoperă-le cu capacul.
6. Ține-le 15 minute sau până ce ciupercile se gătesc complet.