



GEFÜLLTE PAPRIKA MIT CURRY-COUSCOUS *PEPERONI RIPIENI DI COUSCOUS AL CURRY*

Zutaten:

4 Mini-Paprikaschoten
100 g Couscous
80 g Gemüsewürfel von Paprika, Lauch
und Staudensellerie
1/2 TL Korianderblätter
10 g Salz
20 g Butter
1 Spritzer Weißwein
20 ml Olivenöl

Ingredienti:

4 mini-peperoni
100 g di couscous
80 g di verdura tagliata a cubetti (peperoni,
porro, gambo di sedano)
1/2 c di foglie di coriandolo
10 g di sale
20 g di burro
un pò di vino bianco
20 ml di olio d'oliva

Die Paprika 1/2 cm unter dem Deckel abtrennen und Strunk entfernen. Das gewürfelte Gemüse in Olivenöl kurz andünsten. Das Couscous hinzufügen, umrühren, mit Weißwein löschen und vom Herd nehmen und quellen lassen. Dann etwas Curry und Butter einrühren und damit die Paprika füllen. Mit dem Deckel im Ofen ca. 15 Minuten bei 150°-160°C backen.

Tagliare i peperoni a 1/2 cm sotto la calotta superiore ed eliminarne il picciolo. Far imbiondire brevemente in olio d'oliva la verdura tagliata a cubetti. Aggiungere il couscous, mescolare, spegnere col vino bianco, togliere dalla fiamma e lasciar riposare. Incorporare quindi un po' di curry e burro. Riempire i peperoni con questo composto e coprirli con la calotta. Passare in forno a 150°-160 °C per circa 15 minuti.