



Plněné papriky s rajskou omáčkou a houskovým knedlíkem

vegetariánský

Středně obtížné

90 minut

Pro 4 osoby



Ingredience

600 ml rajčatového pyré
 500 ml zeleninového vývaru z biobujonu
 125 g quinou
 100 g červené čočky
 8 paprik
 1 cibule
 4 stroužky česneku
 2 lžíce slunečnicového oleje
 2 lžíce biomásla
 4 lžíce hladké mouky
 5 kuliček nového koření
 1 bobkový list
 čtvrt lžičky mletého kmínu
 cukr podle chuti
 sůl
 350 g polohrubé mouky - na knedlíky
 150 g celozrnné pšeničné mouky - na knedlíky
 300 ml vlažného biomléka - na knedlíky
 1 starší houska nebo rohlík - na knedlíky
 1 ks biovejce - na knedlíky
 15 g droždí - na knedlíky
 půl lžičky soli - na knedlíky

Jak na to?

1. Quinou propláchněte horkou vodou, sceďte, přidejte čočku, zalijte dvojnásobným množstvím vody a přidejte lžičku soli. Vařte doměkka cca 25 minut. Po uvaření sceďte.
2. Na oleji nechte zeskvolatět nakrájenou cibuli a česnek, přidejte 100 ml rajčatového pyré, drcený kmín a uvařenou quinou s čočkou, dobře promíchejte. Papriky zbavte stopky a středu se semínky. Naplňte je připravenou směsí.
3. Připravte si rajskou omáčku: rozpusťte máslo, přidejte mouku a připravte světlou jíšku. Přidejte 500 ml rajčatového pyré a promíchejte. Zalijte vývarem, přidejte bobkový list a nové koření. Dosolte a dosladte podle chuti a povařte 15 minut. Papriky naskládejte do pekáče s rajskou omáčkou a pečte při 180 °C asi 35 minut.
4. Obě mouky dejte do mísy, osolte a promíchejte. Ve středu vytvořte důlek, vlijte mléko a přidejte droždí. Rozmíchejte, zakryjte a nechte asi 20 minut vzejít kvásek. Přidejte vejce a hnětte v robotu asi 5 minut, přidejte nakrájené pečivo a ještě chvíli hnětte.
5. Těsto zakryjte a nechte 30 minut kynout. Rozdělte na dva díly a vyválejte na dva válečky. Knedlíky vařte 15 až 20 minut, v polovině vaření je otočte. Uvařené knedlíky dejte na plech potřžený olejem a ihned propíchejte vidličkou. Nakrájejte je nití nebo navlhčeným tenkým nožem.