

Röd paprika med fänkål

Underbart aromatiska förrätt. Bakad röd paprika fylld med fänkål, tomater och kryddor

4 - 8 Portioner

Förberedelser Tid: 10 minuter

Matlagning Tid: 1 timme

Örter och kryddor som krävs:

3/4 tsk Koriander Frö

1/2 tsk Fänkål Frö

1 tsk blandade pepparkorn

Ingredienser:

2 röda paprikor

1 fänkål huvud

1 burk plommon tomater

2 msk olivolja

saft av 1/2 citron

2 våren lök, hackad

Örter och kryddor som anges ovan

Matlagning Instruktioner:

Förvärma ugnen till 180C

Skär röd paprika i hälften i längdriktningen, med stjälken på (skär genom stjälken om du kan så varje halva har ett skaft). Ta bort det vita och frön. Lägg paprikan i en form. Skär fänkålen i åttondelar, längsgående men lämnar fästet vid roten (se till att den inte går sönder under nästa skede).

Släpp fänkål i kokande vatten och blekna i 5 minuter, låt den rinna av och dela sig i åttondelar.

Häll av plommon tomater. Skeda en del av tomater i varje röd paprika halva. Sätt två åttondelar av fänkål ovanpå tomaterna. Täck varje röd paprika med 1/2 msk olivolja.

Krossa kryddorna i en mortel stöten (eller med baksidan av en sked) och strö ut jämnt över paprikan. Placera formen i den övre delen av ugnen och grädda i 1 timme.

Strö över citronsaft och låt svalna i facket. Servera bevattnas med hackad knipplök och färskt bröd dra upp juice.