

Quinoa-fyllda paprikor (6 portioner)

Till Sukkot är det vanligt att äta fylld mat, såsom fyllda grönsaker och bakverk, för att symbolisera en generös skörd. Lövhyydefesten Sukkot handlar om våra förfäders ökenvandring och kallas även för en skördefest även om ingen sådd brukar skördas den tiden på året. Man äter festmåltider i en sukka (lövhydda), som symboliserar de hyddor som lantbrukare brukade bo i under den hektiska skördetiden innan regnets intåg.

Så småningom blev sukkan en symbol för de tillfälliga skydd judar bodde i, längs vägen, under det långa uttåget ur Egypten. Firandet i sukkan pågår under en veckas tid och även om det inte finns några specifika maträtter man ska äta under denna högtid så ska man laga något väldigt gott och fira tillsammans - många sover också i sukkan, om vädret tillåter.

Ingredienser:

- 180 gram quinoa
- 6 medelstora paprikor
- 4,5 deciliter vatten
- 3 vitlöksklyftor
- 3 kvistar bladpersilja
- 2 matskedar olivolja
- 2 teskedar paprikapulver
- 1,5 tesked finkornigt salt
- 1 kvist mynta
- 1 tesked citronzest
- 1 stor rödlök
- 0,5 tesked gurkmeja
- Peppar enligt smak

Instruktioner:

Stek finhackad lök och vitlök med torkade kryddor och en matsked olivolja i en djup stekpanna på medelhög värme. Häll i quinoa och rör om ordentligt så att quinoan blir rostad i några minuter. Häll i vatten, täck med lock och sänk värmen. Låt quinoan puttra i 25 minuter eller tills nästan all vätska har blivit absorberad. Värm under tiden ugnen till 175°C och finhacka de färska örterna.

Skär av ett lock på varje paprika och plocka ur kärnhuset inuti; se till att bibehålla formen av locket. Blanda ner de hackade örterna och citronzest i quinoa-blandningen och fördela allting i de ihåliga paprikorna.

Smörj in en liten ugnform med en halv matsked olivolja och ställ ner paprikorna däri. Sätt på paprika-locken och smörj in dem med resten av olivoljan. Täck allting med aluminiumfolie och baka i mitten av ugnen, i ungefär en timme, tills paprikorna är mörre.