## PRZ BG Guvetch *250 g de riz à poêler*

*3 oignons 2 poivrons 3 tomates 4 pommes de terre*

*1 bouquet de persil , 1 carotte (optionnel)*

*sel, poivre , 2 cuill à s de paprika , romarin*

*150g feta 3 oeufs 400 g yaourt Bulgare nature,*

*4 cuill s à s d'huile d'olive*

Faire blondir les ***oignons*** émincés dans un poelon avec la1/2 de l'huile, ajouter le ***riz*** : cuire à feu vif 1 mn, ajouter 30 cl eau .Cuire jusqu'à évaporation.  
Émietter la ***feta***. Couper les tomates en rondelles.  
Cuire à la vapeur 8 mn les ***poivrons*** en lanières.   
Cuire les ***pommes de terre*** épluchées en morceaux,  
 Mélanger tous les légumes avec la feta émiettée et le ***persil*** ciselé.  
Dans un plat huilé , mettre une couche de riz puis une couche du mélange de légumes et ainsi de suite en terminant par une couche de légumes .  
 Verser un peu d'huile, un verre d'eau, enfourner 30/40 mn à 180°c.  
Battre au fouet ***oeufs*** et ***yaourt***, assaisonner, épicer et verser sur le dessus.

Remettre au four 5 à 10 min pour gratiner.

***Shopska salata* (tomates, concombres et fromage)**

\* 2 belles tomates,

\* 1 poivron vert (variété "algérien doux"),

\* un demi-concombre, épluché,

\* un demi petit oignon doux, épluché,

\* 4-5 brins de persil,

\* 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol,

\* quelques gouttes de vinaigre (facultatif),

\* 100 gr de fromage bulgare, ou de féta.

Coupez tomates et concombre en dés 1,5 cm, poivron et oignon tranchés fins.

Mettez les légumes dans un plat creux avec les feuilles de persil hachées.

Assaisonnez au dernier moment avec l’huile et, éventuellement, le vinaigre.

Répartissez dans les assiettes et parsemez généreusement de fromage ***râpé***.

*(quantités pour deux)*

**Fromage pané, herbes et vinaigrette**

600 g de crème de [fromage](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=bg&sp=nmt4&u=http://www.zajenata.bg/%25D1%2581%25D0%25B8%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B5-recepta.html&usg=ALkJrhhm4ahnWJuicw4jQb9dsa0Rome-Iw)   
4 cuillères à soupe [d'huile](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=bg&sp=nmt4&u=http://www.zajenata.bg/%25D0%25B7%25D0%25B5%25D1%2585%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25BD-recepta.html&usg=ALkJrhihQ14GuSIZj_g_mPIyghgG1-DswA) d' [olive](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=bg&sp=nmt4&u=http://www.zajenata.bg/%25D0%25B7%25D0%25B5%25D1%2585%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25BD-recepta.html&usg=ALkJrhihQ14GuSIZj_g_mPIyghgG1-DswA)   
2 cuillères à soupe [farine](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=bg&sp=nmt4&u=http://www.zajenata.bg/%25D0%25B1%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2588%25D0%25BD%25D0%25BE-recepta.html&usg=ALkJrhhe2JIEX-g8Er03nENdTFCxiTN77w)   
1 cuillère à soupe de [vinaigre](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=bg&sp=nmt4&u=http://www.zajenata.bg/%25D1%258F%25D0%25B1%25D1%258A%25D0%25BB%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B2%2520%25D0%25BE%25D1%2586%25D0%25B5%25D1%2582-recepta.html&usg=ALkJrhgqOuNDcQlxO6ALhIBL47Rj0YzzDg) de [cidre](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=bg&sp=nmt4&u=http://www.zajenata.bg/%25D1%258F%25D0%25B1%25D1%258A%25D0%25BB%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B2%2520%25D0%25BE%25D1%2586%25D0%25B5%25D1%2582-recepta.html&usg=ALkJrhgqOuNDcQlxO6ALhIBL47Rj0YzzDg)   
1 cuillère à soupe de [zeste de citron](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=bg&sp=nmt4&u=http://www.zajenata.bg/%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BE%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25B0%2520%25D0%25BA%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B0-recepta.html&usg=ALkJrhi2r_tZmZvOz_I-GNzhHAQOgeleFw)   
1 cuillère à café de [moutarde](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=bg&sp=nmt4&u=http://www.zajenata.bg/%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2587%25D0%25B8%25D1%2586%25D0%25B0-recepta.html&usg=ALkJrhg4HFVAX9fUu5GH_d4xiuRASjeMng)   
1 cuillère à soupe frais [persil](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=bg&sp=nmt4&u=http://www.zajenata.bg/%25D0%25BC%25D0%25B0%25D0%25B3%25D0%25B4%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B7-recepta.html&usg=ALkJrhjKJLaNn-eCfmV0p1hNctEr3BON8A)   
1 gousse d' [ail](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=bg&sp=nmt4&u=http://www.zajenata.bg/%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D1%258A%25D0%25BD-recepta.html&usg=ALkJrhi7Ae58jc5xbtnw3VEalHpeQLy6Bg)   
1 cuillère à café de [coriandre](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=bg&sp=nmt4&u=http://www.zajenata.bg/%25D0%25BA%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B4%25D1%258A%25D1%2580-recepta.html&usg=ALkJrhheVEDDAtasYa7sPN4vHZMfENp9YQ)   
[poivre noir](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=fr&prev=search&rurl=translate.google.fr&sl=bg&sp=nmt4&u=http://www.zajenata.bg/%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BD%2520%25D0%25BF%25D0%25B8%25D0%25BF%25D0%25B5%25D1%2580-recepta.html&usg=ALkJrhjfP8lDWtblYg6jnqM9pjYiosMsmg) au goût

Sécher le fromage au sopalin, couper en tranches et les rouler dans la farine.

Mélanger le vinaigre, la moutarde, l'ail haché, la moitié de l'huile d'olive, poivre noir, coriandre moulue et le zeste de citron.

Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faire frire le fromage 1 min de chaque côté jusqu'à ce qu’il soit doré.

Saupoudrer de garniture et le persil haché.

Servir.

## Chou farci carottes et champignons

Ebouillanter les ***feuilles de chou*,** 5 mn . Egouttez.  
Cuire le ***riz*** dans 1/2l d'eau, avec sel et 1 cc  huile. Porter à ébullition, réduire.

Cuire à découvert 10 mins. Égouttez.   
Couper gros les ***champignons*** ébouillantés. Couper les o***ignons, carottes*** en petits dés.

Faites frire les oignons .Ajouter les champignons, faire frire 2 min.

Ajouter les carottes, couvrir et braiser pendant encore 5 min.   
Hors du feu, laisser refroidir. Mélanger au riz.

Dans chaque feuille mettre un peu de farce, faire des rouleaux.   
Frire dans l' huile, 3 mn de chaque côté.

Puis faire braiser avec la ***crème*** 10.’

**Chou cuit au four**

1 ***chou*** de tête, haché

1 cuill à soupe de ***paprika***

1 cuill à café de ***poivre*** noir moulu

1/3 tasse huile+1/3 tasse vinaigre+1/2 tasse eau sel

3 ***tomates*** hachées 1 ou 2 ***poivrons***, hachés

Mélanger le chou avec les poivrons et les tomates, ajouter les épices, l'huile, le vinaigre et l'eau et transférer dans un plat de cuisson.

Cuire au four 1 à 2 h (après la première heure, vérifiez que le dessus du plat ne brûle pas) ou jusqu'à ce que le chou soit mou.