

ZÖLDSÉGES TÖLTÖTT BURGONYA

Hozzávalók 2 főre:

4-5 db közepes burgonya (kb. 40-50 dkg)

10 dkg gomba

5-6 dkg zöld-/pirításpaprika

2-3 dkg vörös-/póréhagyma

2 dkg vaj/margarin

pici só, 1 csipet szerecsendió

ízlés szerint zöldfűszerek, pl. rozmaring, petrezselyemzöld, borsikafű

pár csepp olaj: olíva, tökmag, szója, repce

5-6 dkg sajt vagy növényi sajtkelesztésű reszelve vagy 20-30 g sörélesztőpehely

Elkészítés:

A krumplikat héjastul mossuk meg, majd főzzük meg sós vízben, de ne túl puhára. A vöröshagymát, a paprikát és a gombát tisztítás után vágjuk apróra és dinszteljük meg picit olajon 3-4 perc alatt. A megfőtt és szintén kihűlt krumplikat pucoljuk meg, és mindet felezzük el hosszában. Ezután óvatosan vágjuk ki a krumplik belsejét, de csak annyira, mintha egy csónakot akarnánk belőle formázni. A kivájt krumplit egy villával törjük jól össze és keverjük hozzá a megdinsztelt hagymát, gombát, és paprikát. Ha túl kemény lenne, adjunk hozzá a burgonya főzővizéből, hogy szép krémes állagot kapjunk. Ezt követően keverjük hozzá a sót, a reszelt szerecsendiót, a zöldfűszereket. Kóstoljuk. A burgonyacsónakokat rakjuk egy szilikonlappal bélelt tepsibe, és tegyünk mindegyikbe egy icipici vajat, majd kanalazzuk bele a tölteléket, a tetejét pedig szórjuk meg a reszelt sajttal vagy a sörélesztőpehellyel. 180 fokra előmelegített sütőben süssük kb. 20 percig, míg a sajt szépen rápirul.

Tálaljuk szezonális salátával vagy fermentált /savanyított zöldségfélével, esetleg fokhagymás vagy kapros joghurtos mártogatást is kínálhatunk mellé. Hús, hal mellé is remek köret, természetesen salátával együtt.

|| JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK! ||