

PIROSPAPRIKÁS-ÉDESBURGONYÁS MÁRTOGATÓS



4
ADAG

Előkészületek: 15 perc
Főzési idő: 20 perc

Hozzávalók:

- 1 x 280 g piros sültpaprika konzerv, amiből kb. 175 g a darabos paprika
- 175 g édesburgonya
- 75 g vöröshagyma
- egy kisebb chilipaprika
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1/2 kávéskanál só

TIPP:

A zöldséget megsüthetjük a sütőben is, a mártogatóst pedig adagokra elosztva le is fagyaszthatjuk. A chilipaprika mennyiségét ízlés szerint módosíthatjuk. Friss paprikát is használhatunk konzerv helyett, amelyet a többi zöldséggel a sütőben süssünk meg kb. 30 percig, azután hámozzuk meg a paprikát.

Elkészítés:

1. Az édesburgonyát óvatosan hámozzuk meg, és daraboljuk kis kockákra.
2. A vöröshagymát tisztítsuk meg, és vágjuk föl nagyobb darabokra.
3. A mag nélküli chilipaprikát apró szeletekre vágjuk föl, a fokhagymát összezúzzuk.
4. A serpenyőben olívaolajat hevítünk, hozzáadjuk az előkészített zöldségeket, sót és jól elkeverjük úgy, hogy az étolaj valamennyi zöldségfélét bevonja.
5. A serpenyőt fedjük le, majd alacsony hőmérsékleten főzzük puhára úgy, hogy a zöldségek ne barnuljanak meg. Hagyjuk kihűlni.
6. A lecsöpögtetett piros paprikából vegyük ki a magokat, és aprítsuk nagyobb darabokra.
7. Valamennyi hozzávalót tegyük a robotgépbe és turmixoljuk össze. Ezután kóstoljuk meg, és ha szükséges, sózzuk.
8. **Mevalia NB kenyérrrel** tálaljuk.

Teljes adag	Energia - 318 kcal	7,2 g fehérje	317 mg Phe
1 adag	Energia - 80 kcal	1,8 g fehérje	79 mg Phe