

# KARAMELLIZÁLT HAGYMÁS-GOMBÁS CSÍPŐS PAPRIKÁS KOSÁRKÁK



12  
ADAG

Előkészületek: 20 perc  
Sütési idő: 40 perc

## Hozzávalók:

### Tészta

- 150 g Mevalia Bread Mix
- 1 kávéskanál Mevalia tojáspótló por
- 75 g kockára vágott vaj
- 2 evőkanál hideg víz

### Töltelék

- 2 kávéskanál olívaolaj
- 1 kisebb apróra vágott vöröshagyma
- 125 g aprított csiperkegomba
- 2 kávéskanál balzsamcet
- 1 db mag nélküli kisebb csípős paprika, karikákra szeletelve

### Öntet

- 1 evőkanál Mevalia Bread Mix liszt
- 1 kávéskanálnyi zöldségleves kocka
- 100 ml víz

## Elkészítés:

1. A sütőt 170-190 °C-ra előmelegítjük.
2. A tésztához a Mevalia Bread Mix lisztkeveréket, a tojáspótlót egy közepes méretű tálba szórjuk, hozzáadjuk a vajat, és kézzel összemorzsoljuk. A keverék közepén mélyedést alakítunk ki, vizet adunk hozzá, és kézzel kerekre formázzuk.
3. Lisztezett nyújtódeszkán készre gyúrjuk, majd 4 egyenlő részre osztjuk. Mindegyik részt akkorára nyújtjuk, hogy beleférjenek a 8,5 cm-es sütőformába.
4. Egyenletesen igazítsuk el a tésztát és takarjuk le sütőpapírral. 10 perc sütetést követően távolítsuk el a sütőpapírt, majd süssük további 5 percig.
5. Amíg sül, elkészítjük a töltelék: közepes méretű serpenyőben felforrósított olajra tesszük a töltelék hozzávalóit, és egyenletesen pár perc alatt puhára pároljuk.
6. Öntet: a leveskockát feloldjuk vízben, és folyamatos kevergetés mellett besűrítjük a Mevalia Bread Mix liszttel.
7. A kosárcákba töltjük a karamellizált zöldségtöltelék, majd tetejére csorgatjuk az elkészített öntetet.

TIPP:

Lefagyaszta 1 hónapig is tárolható.

Teljes adag	Energia - 1290 kcal	5,3 g fehérje	160 mg Phe
1 adag	Energia - 107 kcal	0,4 g fehérje	13 mg Phe