

TÖLTÖTT ZÖLDSÉGEK

7
ADAGHOZ

Előkészületek: 10 perc
Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók:

Töltelék:

- 20 ml olívaolaj
- 100 g póréhagyma
- 200 g gomba
- 100 g sárgarépa
- 1 nagy gerezd fokhagyma
- 5 g petrezselyem
- 100 g pirított Mevalia Pan Carré
- 50 g olívaolaj
- Só, bors

Tölthető zöldségek:

- 400 g cukkini (2 db)
- 200 g paradicsom (2 db)
- 400 g paprika (3 db)

Opcionálisan:

Paradicsomszós:

- 100 g adagonként (lásd: külön recept)

Besamel mártás:

- 30 g tejhelyettesítő por
- 300 ml meleg víz
- 20 g vaj
- 20 g Mevalia Bread Mix
- Szerecsendió, só

TIPP:

Elkészítés:

1. Vágjuk karikákra a póréhagymát, a gombát pedig vékony szeletekre. A sárgarépát vékony csíkokra, majd főzzük elő sós vízben kb. 2 percig, azután csepegtessük le.
2. Zúzzuk össze a fokhagymát és vágjuk apróra a petrezselymet.
3. Készítsük elő a megtölteni kívánt zöldségeket: mossuk meg a paprikát, vágjuk ki a cukkini és a paradicsom közepét és kockázzuk fel a kikapart zöldségek húsát.
4. Süssük meg a póréhagymát olajban, adjuk hozzá a gombát és hagyjuk rövid ideig barnulni. Adjuk hozzá a sárgarépát, a fokhagymát, a cukkini és a paradicsom kikapart közepét, valamint a petrezselymet, és ízesítsük sóval-borssal.
5. Hagyjuk a keveréket további 5-10 percig a tűzön, majd húzzuk le róla és hagyjuk kihűlni.
6. Melegítsük elő a sütőt 220 °C-ra (légkeveréses sütő esetén 200 °C), kenjünk ki egy tepsit olívaolajjal. Tegyük a pirított Mevalia Pan Carré-t egy zacskóba, és sodrófával alaposan zúzzuk össze, vagy daráljuk le morzsává. Adjuk a morzsát és a fennmaradó olívaolajat a lehűtött zöldségkeverékhez.
7. Töltsük meg a zöldségeket a masszával, tegyük a tepsibe és süssük 10-15 percig.

Tálalhatjuk paradicsomos szósszal (lásd: külön recept), vagy besamel mártással is: készítsük el a tejhelyettesítő port 300 ml meleg vízzel az elkészítési javaslat szerint. Olvassuk meg a vajot egy serpenyőben, keverjük hozzá a Bread Mix-et és öntsük hozzá a tejhelyettesítőt. Folyamatos kevergetés mellett forraljuk fel, ízesítsük sóval és szerecsendióval.

Teljes adag	Energia - 1 597 kcal	Fehérje - 20,6 g	Phe - 708 mg
1 adag	Energia - 228 kcal	Fehérje - 2,9 g	Phe - 101 mg