



Hozzávalók:

2, egyenként 50 dkg-os, inkább hosszúkás, mint duci uborka (esetleg kígyóuborka), só, 50 dkg paradicsom, 2 nagy vöröshagyma, 2-3 evőkanál olaj, 2 gerezd fokhagyma, őrölt fekete bors, 1 evőkanál friss vagy 1 kiskanál szárított bazsalikomlevél, 2 dl főzőtejszín

a töltelékhez:

40 dkg sovány darált hús, 1 dl zsemlemorzsza, 1,25 dl főzőtejszín, 1 tojás, só, őrölt fekete bors, 10 dkg juhsajt

1. A két uborkát meghámozzuk, hosszában elfelezzük, majd a magjait kikaparva kissé besózzuk, és félretesszük. A paradicsomot leforrázzuk, meghámozzuk, magjait eltávolítjuk, húsát kockára vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk és 1 evőkanálnyi félreteszünk belőle. A többit az olajon a zúzott fokhagymával megfuttatjuk, a paradicsomot hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk. A bazsalikomot apróra vágjuk - egy keveset ebből is félreteszünk -, a paradicsomot a többivel fűszerezzük, de csak 2 percig pároljuk. Ekkor a tejszínt ráöntjük és amikor fölforrt, a tűzről lehúzzuk.

2. A töltelékhez a darált húst a morzsával, a tejszínnel meg a tojással összedolgozzuk. A félretett hagymával és a bazsalikkal fűszerezzük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk.

3. Az uborkát hideg vízzel leöblítjük, szárazra töröljük, majd a húsos masszával megtöltjük. A tejszínes paradicsomot egy tűzálló tál vagy tepsi aljára öntjük, és a töltött uborkát ráfektetjük - akkor jó, ha éppen elérnek az edényben. A juhsajtot kis kockákra vágjuk, a húsos masszára szórjuk, majd alufóliával letakarjuk. Előmelegített sütőben, közepesen erős lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) 25 percig sütjük. Ekkor a fóliát levesszük róla, és további 10 percig hagyjuk a sütőben.

Jó tanács

- Cukkiniből is ugyanígy készíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 630 kcal • fehérje: 37,9 gramm • zsír: 37,0 gramm • szénhidrát: 35,9 gramm • rost: 7,2 gramm • koleszterin: 163 milligramm