

Bazsalikomos hússal töltött paradicsom



Hozzávalók:

- 1 kisebb vöröshagyma
- 5 evőkanál olaj
- 30 dkg darált sertéshús
- 8 húsos, közepes paradicsom
- 1 zsemle
- 1 csapott kiskanál só
- fél mokkáskanál őrölt fekete bors
- 2 gerezd fokhagyma
- 5-6 bazsalikomlevél
- 10 dkg trappista sajt

1. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk és széles serpenyőben, 3 evőkanál olajban megfonnyasztjuk. A húst hozzáadjuk, kevergetve 5 perc alatt fehéredésig sütjük.
2. A paradicsomokat megmossuk, szárukat kimetsszük. Tetejükből egy vékony szeletet levágunk, ez lesz a kalapjuk. Belsejüket kikaparjuk, a húshoz keverjük, majd a hideg vízbe áztatott és kifacsart zsemlét is belemorzsoljuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a zúzott fokhagymával és a fölaprított bazsalikommal fűszerezzük.
3. A tűzről lehúzzuk, a kis kockákra vágott sajtot belekeverjük. A paradicsomok üregébe töltjük, a maradék olajjal kikent tepsibe rakjuk. A „kalapokat” mellé rakjuk, forró sütőben (kb. 200 °C) 12 percig sütjük.

Jó tanácsok

- Darált pulykafelsőcomb-filéből ugyanígy főzhetőjük.
- Hús helyett 10 dkg ételízesítő vízbe áztatott, majd kifacsart szójagranulátummal is készíthetjük.

4 főre

Bazsalikomos hússal töltött paradicsom

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 521 kcal • fehérje: 24,1 gramm • zsír: 38,1 gramm • szénhidrát: 20,4 gramm • rost: 0,8 gramm • koleszterin: 81 milligramm