

Krumpi törökösen (paprikával, olajbogyóval, juhsajttal)



Hozzávalók:

60 dkg apróbb szemű (3-4 centis) burgonya, 2 hegyes zöldpaprika (az egyik csípős is lehet), arasznyi póréhagyma, 2-3 grillezett piros húsú paprika (lehet készen kapható olajban eltett is), 1 gerezd fokhagyma, 4 ágacska kakukkfű, fél citrom, 5 evőkanál olívaolaj (hagyományos legyen, ne pedig extra szűz!), só, 1 mokkáskanál csilipor vagy csípős pirospaprika, 12 dkg juhsajt (lehet feta sajt is), 3-4 evőkanál

magozott fekete olajbogyó, 1 csokor petrezselyem

1. A burgonyát megtisztítjuk, megmossuk, egészben hagyjuk, csak akkor vágjuk félbe vagy negyedekbe, ha nagyobbak. A paprikát és a póréét megtisztítjuk, előbbit félcenti vastag, utóbbit ennél valamivel vékonyabb szeletekre vágjuk. A grillezett paprikát kb. 3 centis négyzetekre daraboljuk. A fokhagymát megtisztítjuk, a kakukkfű levélkéit a szárról lecsipkedjük, mindkettőt finomra aprítjuk. A jól memosott citrom sárga héját lereszeljük, levét kifacsarjuk.

2. Az olívaolajat egy nagy, magas peremű serpenyőben kissé megforrósítjuk, a kruplit ráadjuk, és kb. 8 percig, pontosabban míg éppen megpuhul, rázogatva pirítjuk. A fölkarikázott paprikát és póréét rászórjuk, továbbra is rázogatva még 2 percig pirítjuk. Ekkor következik a grillezett paprika, a fokhagyma, a kakukkfű, a reszelt citromhéj, 1 evőkanálnyi citromlé, egy kevés só és a csilipor. Jól összeforgatjuk, majd átrakjuk egy nagyobb tepsibe vagy tűzálló tálba.

3. A juhsajtot kis kockákra vágjuk, az étel tetejére szórjuk az olívaolajjal együtt, egy kicsit összerázzuk. Előmelegített sütőbe tolva, a közepesnél nagyobb lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) 8-10 percig sütjük. Finomra vágott petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 378 kcal • fehérje: 10,1 gramm • zsír: 21,0 gramm • szénhidrát: 36,6 gramm • rost: 7,2 gramm • koleszterin: 27 milligramm