



Hozzávalók:

60 dkg burgonya, só, 1 zsenge padlizsán (30-35 dkg), 1 zsenge cukkini (30-35 dkg), 2 közepes vöröshagyma vagy lilahagyma, 2 húsos tévépaprika (20-25 dkg), 2 paradicsom (25-30 dkg), 25-30 dkg zsíros kecskesajt vagy juhsajt (lehet másféle zsíros sajt vagy füstölt sajt is), 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor petrezselyem, olaj (olívaolaj is lehet) a sütéshez, őrölt fekete bors, bazsalikom, zsálya, rozsmaring ízlés szerint

1. A zöldségeket megmossuk. A burgonyát héjában, enyhén sózott vízben megfőzzük. Hűlni hagyjuk, meghámozzuk, 0,5 centi vastagon felkarikázzuk. A padlizsánt és a cukkinit ennél kicsit vékonyabban, hámozatlanul karikázzuk fel, majd kb. fél órára mindkettőt besózzuk.
2. A hagymát meghámozzuk, fölkarikázzuk, gyűrűire szedjük, enyhén besózva félrerakjuk. A paprikát kicsumázzuk, majd a paradicsommal együtt 3-4 milliméter vastagon felszeleteljük. A sajtot vékony szeletekre vágjuk.
3. A padlizsánt és a cukkinit hideg vízzel leöblítjük, kinyomkodjuk, leszárogatjuk, majd egy serpenyőben, egy kevés olajon (olívaolajon) mindkét oldalukat kb. 1-1 percre sütjük. Ha megvagyunk vele, következhet a paprika, ennek 1,5 perc sütés is elég. A sütőt előmelegítjük.
4. Egy nagyobbacska tűzálló tálat olajjal (olívaolajjal) vékonyan kikenünk, és a felkarikázott zöldségeket a sajttal együtt tetszőleges sorrendben, egymásnak támasztva, szinte állítva belerakjuk. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk.
5. A fokhagymát pépesre zúzzuk, 4 evőkanál olajjal és a finomra vágott petrezselyemmel összekeverjük. (Kedvünkre különféle fölaprított zöldfűszereket is keverhetünk bele.) A rakottasra kenjük-locsoljuk. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) 25-30 percig sütjük. Megvárjuk, amíg egy kicsit hűl, és csak akkor tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Kecskesajtos rakott zöldség

Egy adag: 491 kcal • fehérje: 17,0 gramm • zsír: 28,2 gramm • szénhidrát: 42,1 gramm • rost: 9,5 gramm • koleszterin: 47 milligramm