



Hozzávalók:

fél fej vöröshagyma, egy piros húsú kaliforniai paprika fele, 40-40 dkg darált marha- és sertéshús, 5 dkg pattogatott amarántmag, 1 tojás, 10 dkg kész paradicsomszósz, 2 evőkanál Worchester szósz, só, frissen őrölt borskeverék a forma kikenéséhez:
2 evőkanál olaj

1. A vöröshagymát finomra, a kicsumázott paprikát félcentis kockákra vágjuk. Egy tálban a kétféle hússal, az amaránttal, a tojással, a paradicsomszósszal, a Worchesterrel jól összedolgozzuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk.
2. 8 egyszemélyes pudingformát kiolajozunk, a húsos masszával megtöltük. Olajjal vékonyan lekenjük a tetejüket is.
3. Előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C, légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 50 perc alatt megsütjük. Nagy adag salátával tálaljuk.

Jó tanács

- Hidegen is kitűnő.
- Aki paleo életmódot folytat, a formákat sütéshez való olívaolajjal kenje ki és ne feledje, hogy az amaránt ugyan gluténmentes, ám magas szénhidráttartalma miatt csak alkalmanként, kis mennyiségben fogyasztható a paleo étrendben. A Worchester általában ugyancsak kompromisszumos ízesítő, hacsak nem találunk tökéletesen megfelelőt!

4 főre

Amarántos “vagdalt”

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag (saláta nélkül): 595 kcal