

## Tonhalas töltött padlizsán



### Hozzávalók:

2 kisebb, zsenge, hosszúkás padlizsán, 1 kisebb vöröshagyma, 3 evőkanál olaj (lehetőleg olíva), 30 dkg konzerv tonhal, só, őrölt fekete bors, origano, 1 kemény paradicsom, 4 evőkanál reszelt sajt (8 dkg) a tepszi kikenéséhez:  
1-2 evőkanál olaj vagy 2 dkg vaj

1. A padlizsánokat, miután kocsányukat levágtuk, lapjában kettéhasítjuk. Belsejüket kivájjuk úgy, hogy 1 centi vastag peremük maradjon. A kivájt padlizsánt 1 centis darabokra vágjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk és egy serpenyőben, a megforrósított olajon kevergetve megfonnyasztjuk. A padlizsánt rádobjuk, rázogatva 2-3 percig pirítjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, az origanóval fűszerezzük, a halat olajával együtt hozzáadjuk, a tűzről lehúzzuk.
3. A kis kockákra vágott hámozott paradicsomot és a fele sajtot belekeverjük, a padlizsánok üregébe töltjük.
4. Kikent tepsibe rakjuk, A maradék sajttal megszórjuk. Előmelegített sütőben, a közepesnél egy kicsit erősebb lánggal (200 °C; légkeveréses sütőben 180 °C) kb. 30 percig sütjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 356 kcal