

Kölessel töltött paradicsom



Hozzávalók:

4 dl víz (még jobb a zöldségekből főzött alaplé), 15 dkg köles, só, 8 közepes nagyságú paradicsom, 2 újhagyma 3 evőkanál olaj, 4 evőkanál fenyőmag (lehet mandula, mogyoró vagy dió is), 1 kis csokor petrezselyem, néhány bazsalikomlevél, őrölt fehér bors, 10-15 dkg jól olvadó sajt

1. A vizet fölforraljuk, a kölest beleszórjuk, késhegynyi sózzuk. Kis lángra állítjuk, kis rést hagyva lefedjük és éppen csak pár percig főzzük, ezalatt elfő róla a víz. Ekkor a tűzről lehúzzuk, a fedele alá duplán hajtogatott konyharuhát fektetünk, s a kölest duzzadni, hűlni hagyjuk.
2. A paradicsomok szárát kimetsszük. Egy fazékban vizet forralunk. A paradicsomokat beledobjuk, fél perc múlva szűrőlapáttal kiemeljük, meghámozzuk. Tetejükből is, aljukból is egy vékony szeletet levágunk. Belsejüket kikaparjuk, a magos részt kidobjuk, a többi apróra vágjuk. A paradicsomok belsejét enyhén megsózzuk.
3. Az újhagymát megtisztítjuk, zöldjével együtt apróra vágjuk, egy serpenyőben, az olajon kevergetve megfonnyasztjuk. A fenyőmagot rászórjuk, kb. 2 percig pirítjuk, majd a finomra vágott petrezselyemmel és bazsalikommal fűszerezzük. Enyhén megsózzuk, a fehér borsal fűszerezzük, a kivájt paradicsomot hozzáadjuk. Nagy lángon, rázogatva 2 percig pirítjuk. A tűzről lehúzzuk, a villával fölkevert köleshez keverjük.
4. A sajtot kis kockákra vágjuk, felét az előzőekhez keverjük. (Adhatunk hozzá reszelt citrom vagy narancshéjat és mazsolát is.) A paradicsomok üregébe töltjük, vékonyan kiolajozott tepsibe rakosgatjuk. A maradék sajtot a tetejükre szórjuk.
5. Előmelegített sütőben vagy grillsütőben, nagy lánggal (kb. 200 °C) 6-7 percig sütjük. Melegen, zöldsalátával tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 473 kcal