

Sárgaré pával töltött burgonya



Hozzávalók:

6 közepes burgonya, só, 50 dkg sárgarépa,
1 közepes vöröshagyma, 4 dkg vaj vagy
sütőmargarin (olaj is lehet), őrölt fekete
bors, 2 púpozott evőkanál búzadara, 1
tojás, 1 csokor perezselyem
a tepsi kikenéséhez:
vaj vagy sütőmargarin
a lekenéshez:
1 tojás

1. A burgonyát kéfével dörzsölgetve alaposan megmossuk és héjában, enyhén sózott vízben megfőzzük. Ezután leszűrjük, hűlni hagyjuk. A sárgarépát meg a hagymát megtisztítjuk, és mindkettőt apróra vágjuk.
2. A hagymát egy kis lábasban az olvasztott vajon megfuttatjuk, a répát rászórjuk, megsózzuk, megborsozzuk, azután egy pohár vizet ráöntve, lefödve, kis lángon 15 perc alatt puhára pároljuk.
3. A fedelét leemeljük és a répát addig hagyjuk a tűzön, amíg a leve mind el nem fő. Ekkor a darát belekeverjük, lefödjük és megvárjuk, amíg teljesen kihűl.
4. A főtt burgonyát hámozás után lapjában elfelezzük, belsejét kikaparjuk. A burgonyaforgácsot a darás répával meg a tojással merülőmixerrel pépesítjük vagy áttörjük és finomra vágott petrezselyemmel fűszerezzük.
5. A masszát kiskanállal - még szebb, ha simacsőves nyomózsákból - a burgonyákba töltjük, majd ezeket kivajazott tepsibe rakjuk. Tetejüket felvert tojással megkenjük, végül előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C) kb. 25 percig sütjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 35 perc

Egy adag: 390 kcal • fehérje: 10,7 gramm • zsír: 11,2 gramm • szénhidrát: 61,5 gramm •
rost: 9,0 gramm • koleszterin: 160 milligramm