

Majonézes töltött paprika



Hozzávalók:

3 húsos zöldpaprika, 30 dkg sült hús (lehet maradék is), 3 főtt tojás, 1 nagyobb ecetes uborka, só, 1 dl tejföl, 1 kis tubus majonéz kb. fele

1. A paprikát megmossuk, majd sütőben megsütjük. Utána néhány pillanatra hideg vízbe mártjuk, lecsöpögtetjük, külső hártáját lehúzzuk, végül kicsumázzuk.
2. A húst a főtt tojásokkal meg az uborkával együtt apróra vágjuk, - az is jó, ha a húst és a tojást ledaráljuk, a fölaprított uborkát hozzákeverjük. Kissé megsózzuk és épp csak annyi tejföllel meg majonézzel keverjük össze, hogy ne legyen száraz. Ezután a paprikákba töltjük, melyeket tálon egymás mellé fektetünk, és a maradék tejföl és majonéz keverékével leöntünk. Puha kenyérral kínáljuk.

3 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag: 504 kcal, fehérje: 16,7 gramm, zsír: 45,7 gramm, szénhidrát: 6,2 gramm, rost: 2,9 gramm, koleszterin: 183 milligramm

Italajánlatunk: száraz fehérbor