

Kapros, juhtúrós, sajtos prósza (erdélyi recept)



Hozzávalók:

1 liter tej, 25 dkg kukoricadara, késhegynyi só

a tepsi kikenéséhez:

2 dkg vaj

a tetejére:

35 dkg juhtúró, 2 kis pohár (2×150 gramm) tejföl, 30 dkg reszelt sajt (még jobb, ha a fele füstölt), 1 csokor kapor

1. A tejet egy lábasban fölforraljuk, a kukoricadarát beleszórjuk, és folyamatosan keverve 4-5 percig főzzük, közben kissé megsózzuk. Akor jó, ha olyan az állaga, mint egy sűrű tejbegríznek.
2. Kb. 2,5 centi vastagon egy kivajazott, közepes nagyságú magas peremű tepsibe simítjuk. A közepesnél kisebb lánggal (150-160 °C) kb. 20 perc alatt elősütjük.
3. A juhtúrót a tejföllel jó krémesre keverjük, a reszelt sajttal összedolgozzuk, a fölaprított kaporral fűszerezzük. Egyenletesen a tésztára simítjuk, kb. ugyanolyan vastag legyen, mint a tészta, és 20 percre visszataljuk a sütőbe, hogy szép pirosasra sülhessen. Főlszeletelve, melegen tálaljuk.

kb. 20 szelet

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy szelet: 219 kcal, fehérje: 10,2 gramm, zsír: 13,9 gramm, szénhidrát: 13,0 gramm, rost: 0,6 gramm, koleszterin: 38 milligramm