

Változatok töltött paprikára és paradicsomra



Hozzávalók

a füstölt sajtos salátával töltött paradicsompaprikához:

2 egyforma paradicsompaprika, 2 közepes alma, 4-5 hónapos retek, fél vöröshagyma, 25 dkg füstölt sajt, 6-8 evőkanál majonéz, só, őrölt fekete bors, lilahagyma, metélőhagyma

a márványsajtkrémmel töltött zöldpaprikához:

2 húsos zöldpaprika, 5 dkg vaj, 15 dkg reszelt márványsajt, késhegynyi őrölt fehér bors, 1 gerezd fokhagyma, 1 hónapos retek, néhány kaporlevél, olajbogyó, fél csó hegyes, erős paprika

a halsalátával töltött paradicsomhoz:

4 közepes, kemény paradicsom, 4 evőkanál majonéz, só, 1-1 mokkáskanál mustár és

citromlé, 10 dkg főtt vagy konzerv tonhal, 1 héjában főtt burgonya, 1 ecetes uborka, 4 salátalevél, fél citrom, 1 főtt tojás, negyed csokor petrezselyem, őrölt fekete bors, 1 főtt tojás sárgája

1. A töltött paradicsompaprikához a paprikákat megmossuk, kettévágjuk, és csomájukat kimentesszük. Az alma magházát kivájjuk, a retket meg a vöröshagymát megtisztítjuk, majd mindezeket a sajttal együtt vékony csíkokra metéljük – az almát, a sajtot és a retket kis kockákra, míg a hagymát finomra is vágthatjuk. A majonézzel összekeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, és a paprikákba töltjük. Jól behűtjük, végül apróra vágott lilahagymával meg metélőhagymával vagy csíkokra vágott sajttal és retekkel díszítjük.

2. A márványsajtos paprikához a paprikát úgy készítjük elő, mint az előző receptben. Töltelékéhez a puha vaját habosra keverjük, a reszelt márványsajtot hozzáadjuk, őrölt fehér borsal, zúzott fokhagymával fűszerezzük, és csillagcsöves habzsákba töltjük. A fél paprikák üregét enyhén megsózzuk, és a márványsajtkrémmel „kicifrázva” púposan megtöltjük. Retekkel, kaporlevéllel, olajbogyóval meg hegyes erős paprikával, esetleg vékony csíkokra vágott sonkával díszítjük.

3. A halsalátával töltött paradicsomhoz a paradicsomokat – miután szárukat kimetszettük – néhány másodpercre forrásban lévő vízbe dobjuk. Ezután szűrőkanállal jeges, hideg vízbe átszedjük. Lecsöpögtetjük, majd bőrüket lehúzzuk, tetejükből pedig kb. egy centi vastag,

kissé ferde szeletet levágunk; ez lesz a kalapjuk. Belsejüket (az apró magokat) kiskanállal kikaparjuk. A töltelékhez a majonézt megsózzuk, a mustárral és a citromlével ízesítjük. A burgonyát meghámozzuk és a hallal, az ecetes uborkával meg a főtt tojással együtt csíkokra metéljük, majd a föl-aprított petrezselyemmel a majonézbe keverjük. A kivájt paradicsomokat megsózzuk, megborsozzuk, a halsalátával megtöltjük, és salátalevéllel meg citromszeletekkel díszítjük. Kalapjukat visszarakosgatjuk, és a főtt tojás lereszelt sárgájával megszórjuk.

Jó tanács

- A paradicsomokat forrázás helyett úgy is meghámozhatjuk, ahogyan az almát szoktuk, de a héjat megőrizzük, ugyanis némi ügyességgel összegöngyölve „rózsát” készíthetünk belőle, amit dísznek használhatunk. A burgonya- illetve spárgahámozó nagyszerűen megfelel erre a célra.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag füstölt sajtos salátával töltött paradicsompaprika: 520 kcal • fehérje: 17,3 gramm
• zsír: 45,0 gramm • szénhidrát: 10,9 gramm • rost: 3,4 gramm • koleszterin: 71 milligramm

Egy adag márványsajtkrémmel töltött zöldpaprika: 245 kcal • fehérje: 8,4 gramm • zsír: 22,0 gramm • szénhidrát: 2,9 gramm • rost: 1,4 gramm • koleszterin: 62 milligramm

Egy adag halsalátával töltött paradicsom: 323 kcal • fehérje: 10,0 gramm • zsír: 25,5 gramm
• szénhidrát: 13,0 gramm • rost: 3,9 gramm • koleszterin: 129 milligramm