

Paradicsompaprikás tatár



Hozzávalók:

2 paradicsompaprika, 1 kicsi piros erős pirospaprika, 1 kis fej vöröshagyma, fél csokor metélőhagyma, 30 dkg érlelt, darált bélszín vagy hátszín (lehet szarvas- vagy óz szűzpecsenye «bélszín» illetve karaj is), 1 tojás, 1 kiskanál mustár, só, őrölt fekete bors

1. A paradicsompaprikát és az erős paprikát megmossuk, kicsumázzuk és egészen finomra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, és a metélőhagymával együtt fölaprítjuk.
2. A darált bélszínt a fölaprított hozzávalókkal, a tojással és a mustárral összedolgozzuk, kissé megsózzuk, megborsozzuk.
3. A szokásos módon egy tányér közepére halmozzuk, és friss paradicsommal, paprikával, lilahagymával körberakjuk. Petrezselyemzölddel és kaviárral is díszíthetjük. Forró pirítóssal tálaljuk.

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, a tatárt paleo kenyérrel tálalja.
- Aki alacsony szénhidrát tartalmú vagy lisztérzékeny étrendet tart, zöldségszeletekre (paradicsom, cukkini, paprika...) kenve egye.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag (pirítás nélkül): 234 kcal