



Hozzávalók :

1 kisebb vöröshagyma fele, 30 dkg juhtúró (részben tehéntúró is lehet), 3-5 evőkanál tejföl, 1 kiskanál mustár, 1 mokkáskanál őrölt kömény, 1 csapott kiskanál jóféle pirospaprika, fél kiskanál csípős Piros Arany

1. A héjától megfosztott vöröshagymát nagyon finomra vágjuk. A túrókat egy tálba tesszük, a hagymával, a tejföllel, a mustárral, a köménnyel meg a pirospaprikával fűszerezzük, a paprikakrémmel tüzesítjük.

2. Tálalásig letakarva hűtőszekrényben tartjuk. Jó tanács őrölt fekete borssal meg péppé zúzott fokhagymával is ízesíthetjük. Aki nem szereti az erőset, csemege Piros Aranyat használjon a csípős helyett. A körözöttet kicsumázott húsos zöldpaprikába is tölthetjük, amit hűtőszekrényben megdermesztünk, majd karikákra vágva tálaljuk. Ebben az esetben a túróhoz tejföl helyett 5 dkg vaját keverünk, hogy keményebb, szeletelhető legyen.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidrát tartalmú vagy lisztérzékeny (gluténmentes) étrendet tart, kenyér nélkül, paprikával, paradicsommal, friss zöldsalátával egye.
- Letakarva hűtőszekrényben 4-5 napig eláll.

4 főre

Elkészítési idő: 15 perc

Egy adag: 192 kcal • 14,6 g fehérje • 12,3 g zsír • 5,7 g szén-hidrát • 0,3 g rost • 25 mg koleszterin