

Bulgár „lecsó” (mismas)



Hozzávalók:

3 darab sült, meghámozott kápia paprika, 1 nagyobb paradicsom, 2 közepes vöröshagyma, 3-4 tojás, csipetnyi só, 2-3 evőkanál olaj

1. A sült, vékony héjától is megszabadított kápiát kicsumázzuk, majd kisujnyi szélesen karikákra vágjuk. A paradicsomot fél percre forrásban lévő vízbe tesszük, majd vékony héját lehúzzuk, húsát 2,5 centis kockákra vágjuk. A hagymát meghámozzuk, és vékonyan félfőre vágjuk (félbevágva vékonyan fölszeleteljük). A hagymát csipetnyi sóval kissé felferjük.
2. Az olajat egy serpenyőben kissé megforrósítjuk, a hagymát szalmasárgára sütjük rajta. Ekkor megsózzuk, a paradicsomot rádobjuk, további kb. 2 percig együtt pirítjuk. Hozzáadjuk a kápiát, fél percig sütjük, majd ráöntjük a tojást, és kevergetve kocsonyásodásig sütjük.

Jó tanács

- Aki paleo étrendet követ, olaj helyett zsírral készítse.

1 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 670 kcal