



Hozzávalók:

8, egyenként közepes nagyságú burgonya, só, bő maréknyi fagyasztott zöldségkeverék (zöldborsó, répakocka és kukorica), 6 dkg vaj, 2 púpozott evőkanál (5 dkg) finomliszt, 5 dl tej, só, őrölt fekete bors, 10-15 dkg reszelt sajt

1. A burgonyákat alaposan megmossuk, és héjában, enyhén sózott vízben éppen puhára főzzük. Leszűrjük, hűlni hagyjuk, majd meghámozzuk. Mindegyiknek vágunk egy kis talpat, hogy jobban megüljenek a tepsiben. Tetejükből is levágunk egy kis szeletet, majd a puha krumplik belsejét kiskanállal úgy kaparjuk ki, hogy kb. félcenti vastag faluk maradjon.
2. Amíg a burgonya fő, enyhén sózott vízben megfőzzük a zöldséget is, majd leszűrjük. Megfőzzük a tejmártást (besamelt) is. Ehhez a vajat egy kisebb lábasban fölolvastjuk, a lisztet megfuttatjuk rajta. Fontos, hogy csak megforrósodjon, de megpirulnia kicsit sem szabad! A tejet ráöntjük, habverővel kevergetve pár perc alatt mártás sűrűségűre főzzük. A tűzről lehúzzuk, megsózzuk, megborsozzuk - aki szereti, csipetnyi szerecsendiót is beleszelhet.
3. A kivájt krumplibelsőt villával összetörjük, majd a zöldségekkel, 4-5 evőkanál tejmártással és egy kevés reszelt sajttal összekeverjük. A kivájt burgonyák belsejét kissé megsózzuk, megborsozzuk, a zöldséges töltelékkel belepúpozzuk. A maradék mártást egy tepsiben elsimítjuk, a töltött krumplikat ráültetjük, a többi sajtot a tetejükre szórjuk.
4. Előmelegített, jó közepesen forró sütőben addig sütjük, míg a sajt ráolvad és a krumpli is átforrósodik.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 680 kcal • fehérje: 25,5 gramm • zsír: 27,3 gramm • szénhidrát: 83,0 gramm • rost: 9,8 gramm • koleszterin: 85 milligramm

