

Sajttal és paradicsommal töltött padlizsán



Hozzávalók:

3 zsenge, inkább hosszúkás, mint dundi padlizsán, kb. 6 evőkanál sütéshez való olívaolaj, só, őrölt fekete bors, 2 evőkanálnyi friss bazsalikomlevél, 4 közepes nagyságú paradicsom, 40 dkg jól olvadó sajt

1. A padlizsánokat megmossuk, végeiket levágjuk. Meghámozni csak akkor kell, ha nem elég zsenge. Ezután hosszában 1 centi vastag szeletekre vágjuk - 20-24 szelet lesz belőle. Vékonyan lekenjük az olívaolajal majd egy felforrósított, lehetőleg teflon bevonatú serpenyőben vagy szabadtűzön, rostélyra fektetve, oldalanként kb. 3 perc alatt megsütjük. Lecsöpögtetve tepsire rakjuk, enyhén megsózzuk, megborsozzuk.
2. A bazsalikomot apróra vágjuk, felét a padlizsánra szórjuk,. A paradicsomokat megmossuk, félbevágva szárukat kimetsszük, húszakat 4 milliméter vastagon fölszeleteljük, a padlizsánszeletek egyik felére rakjuk. A maradék bazsalikommal megszórjuk, megsózzuk, megborsozzuk. Mindegyikre 1-1 vastagabb sajtszeletet fektetünk. A padlizsánok szabadon maradt oldalát ráhajtjuk, egy kicsit rá is nyomkodjuk a sajtra.
3. A maradék olívaolajjal meglocsoljuk. Forró sütőben (kb. 200 °C) vagy grillsütőben 5-6 percig sütjük, hogy a sajt megolvadjon benne. Önmagában is megállja a helyét, de friss zöldsalátát is tálalhatunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 492 kcal