

Zöldséges, sonkás töltött padlizsán



Hozzávalók:

2 közepes nagyságú karcsú padlizsán (egyenként kb. 40 dkg), 2-3 evőkanál olaj, 1 vöröshagyma, 5 dkg vaj, 15 dkg csiperkegomba, 1 kisebb édesköménygumó (kb. 30 dkg), 10 dkg füstölt sonka, 1 mokkáskanál só, 1 evőkanál finomliszt, 2 dl tejszín, 1 mokkáskanál csípőspaprikakrém (Erős Pista)

a tetejére:

10 dkg reszelt sajt

1. A padlizsánokat megmossuk, leszárogatjuk és lapjában kettévágjuk. A feleket - vágott oldalukra fordítva - az olajon 4-5 percig sütjük. Kissé hűlni hagyjuk, majd belsejüket kikaparjuk úgy, hogy 1 centis belső faluk maradjon, a kivájt részt fölaprítjuk.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk és kis lángon a vajon megfonnyasztjuk. Közben a gombát meg az édesköményt megtisztítjuk, apró kockákra daraboljuk és a kivájt padlizsánnal együtt a hagymára szórjuk. Nagy lángon 8-10 percig pirítjuk, végül az ugyancsak kis kockákra vágott sonkát is belekeverjük. Megsózzuk, a liszttel meghintjük, még 1 percig tovább sütjük, majd a tejszínt ráöntjük, kevergetve 1-2 percig forraljuk, ezalatt jól besűrűsödik. Az erős paprikakrémmel tüzesítjük, majd a padlizsánok üregébe töltjük.
3. A reszelt sajttal meghintjük és forró kemencében nagy lánggal - viszonyításképpen hagyományos sütőben 220 °C; légkeveréses sütőben 200 °C lenne -8-10 percig sütjük.

Tipp

Padlizsán helyett zsenge kis cukkiniket is tölthetünk ugyanígy.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 584 kcal