



Hozzávalók:

fél szál póréhagyma (15 dkg), 2
zöldpaprika, fél kígyóborka (15 dkg), 1
kiskanál só, 2 paradicsom, 30 dkg ementáli
sajt, 2-3 dl tejföl, 1-1 kiskanál csípős- és
csemege Piros Arany, őrölt fekete bors

1. A póréét megtisztítjuk, a paprikát kicsumázzuk és mindezeket a kígyóborkával együtt vékonyan felszeleteljük vagy legyaluljuk. Megsózzuk, 10 percen át állni hagyjuk, majd lecsöpögtetjük.
2. A paradicsomokat - miután szárukat kimetszettük - cikkekre daraboljuk. A sajtot nem túl vékonyan felszeleteljük, majd négyzetekre vágjuk.
3. A tejfölt a kétféle paprikakrémmel színezzük-ízesítjük, kissé megborsozzuk, és az előkészített hozzávalókat beleforgatjuk. Ha kell, utanasózzunk.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 395 kcal • 24,8 g fehérje • 28,3 g zsír • 10,2 g szénhidrát • 2,5 g rost • 100 mg koleszterin