



Hozzávalók:

1 kg paradicsom, 1 kígyóuborka (20-25 dkg), 2 vöröshagyma (20-25 dkg), 4-5 evőkanál sűrített paradicsom (paradicsompüré), 1 púpozott kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, só, őrölt fehér bors, 3 evőkanál olaj

1. Az összes zöldséget megmossuk. A paradicsomok szárát kimetsszük, majd a szemeket ledaráljuk vagy merülőmixerrel összezúzzuk, de az is jó, ha turmixoljuk. Az uborkát és a vöröshagymát lereszeljük, tiszta konyharuhába vagy gézbe tesszük, és levüket jól kinyomjuk. Húsukat a paradicsomhoz keverjük.
2. A paradicsompürét hozzáadjuk, a paprikakrémmel „tüzesítjük”, kissé megsózzuk, megborsozzuk, az olajat is beledolgozzuk. Rendszerint pirítóssal kínáljuk ezt a török specialitást.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 189 kcal

Jó tanács

- Aki paleo életmódot folytat, olívaolajjal készítse.