



Hozzávalók:

4 nagyobb, tölteni való paprika (tévépaprika), só, 50 dkg csiperkegomba, 1 vöröshagyma, 1 evőkanál zsír vagy 3 evőkanál olaj, 1 csokor petrezselyem, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 3 tojás a bundázáshoz:

kb. 4 evőkanál finomliszt, 2 nagy tojás, kb. 6 evőkanál zsemlemorzsza

a sütéshez:

bő zsír vagy olaj

a tálaláshoz:

salátalevél, paradicsom

1. A paprikákat megmossuk, kicsumázzuk, majd sózott, forrásban lévő vízbe rakjuk fél percre. Azonnal leszűrjük, hűlni hagyjuk.
2. A gombát és a hagymát megtisztítjuk. Előbbit apró kockákra, az utóbbit nagyon finomra vágjuk, de az is jó, ha lereszeljük. A zsírt vagy olajat egy magas peremű serpenyőben vagy széles lábasban kissé megforrósítjuk, majd a hagymát kevergetve megfonnyasztjuk rajta. A gombát rádobjuk, kevergetve nagy lángon 7-8 percre, pontosabban addig pirítjuk, míg a levét elfövi. Közben a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, enyhén megsózzuk, megborsozzuk. A fölvert tojásokat ráöntjük, kevergetve kocsonyásodásig sütjük.
3. Egy kicsit hűlni hagyjuk, azután a paprikák üregébe töljük. A szokásos módon a lisztbe, a fölvert tojásba majd a zsemlemorzsába forgatva bundázzuk. Bő, forró zsírban vagy olajban pár perc alatt szép aranybarnára sütjük. Konyhai papírtörőre szedve lecsöpögtetjük.
4. Zöld salátalevelekre fektetve, piros paradicsom karikákkal díszítve tálaljuk. Köretként metélőhagymás rizst adhatunk hozzá.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (köret nélkül): 517 kcal • fehérje: 21,3 gramm • zsír: 27,1 gramm • szénhidrát: 46,4 gramm • rost: 7,2 gramm • koleszterin: 225 milligramm