



"F?zz az egészségedért" 27. recept: Padlizsános rakott tarjaszelet

2009 szeptember 19. Flag

Szöveg méret

90

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Értékelés kiválasztása
Még nincs értékelve

Mérték

Könnyű?, nyári étel, aminek az elkészítése kezdőknek is megvan fél órán belül. Nem kell hozzá több eszköz, mint egy vágódieszka, egy kés, egy serpenyű, egy tepszi és egy kanál a tejföl keveréséhez.

A tarjaszeleteket (karajból is finom) kicsit megnyomkodtam, csak úgy ököllel, és megszórtam flekkenf?szerrel. Karikákra vágtam néhány paradicsomot és két kisebb padlizsánt (aki jobban szereti, cukkínivel is készítheti). Utóbbiakat mindkét oldalukon megsóztam, és hagytam állni, amíg a húst forró serpeny?ben megsütöttem.



Kikent tepsibe elterítettem a szeletelt paradicsomot és megszórtam pici oreganoval.

A paradicsomokra fektettem a hússzeleteket. Ez azért praktikus sorrend, mert így a hús nem ér hozzá a tepsizhez, nem tud odasülni, könnyebb elmosogatni.



A hússzeletek tetejét kiraktam a padlizsán karikákkal, amikr?l letöröltem a só miatt kiizzadt levüket. (Én a serpeny?ben kicsit megpirítottam a szeleteket, de ez nyugodtan kihagyható.)



Egy kis pohár tejfölbe belenyomtam egy jókora gerezd fokhagymát és belekevertem azt a levet, amit a hússzeletek engedtek, amíg a sütés után a sorukra vártak. Végül az egészet bedugtam a sütőbe, kb. 15 percre, hogy kicsit összeérjenek az ízei és megpuhuljanak a zöldségek. Akinek kevés köretként a hússal sült zöldség, tálalhatja rizsszel, ami finoman felissza a levét.

Szerző: jókaja

<http://jokaja.hu>



Ajánló
