

# Burgonyafelfújít „provence-i” módra

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



### Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **1597 kJ, (382 kcal)**
- > Fehérje: **16,92 g**
- > Zsír: **21,1 g**
- > Szénhidrát: **30,1 g**

### Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 6 dkg darált sertéshús
- ▶ 10 dkg cukkini
- ▶ 10 dkg burgonya
- ▶ 5 dl kemény sajt
- ▶ 0,5 dl olaj
- ▶ 0,8 dkg paradicsom
- ▶ 0,2 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint provence-i fűszerkeverék
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint rozmarying

### Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 6 dkg darált sertéshús
- ▶ 10 dkg cukkini
- ▶ 10 dkg burgonya
- ▶ 5 dl kemény sajt
- ▶ 0,5 dl olaj
- ▶ 0,8 dkg paradicsom
- ▶ 0,2 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint provence-i fűszerkeverék
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint rozmarying

### ELŐKÉSZÍTÉS:

A vöröshagymát, fokhagymát megtisztítjuk, megmossuk, felaprítjuk. A burgonyát meghámozzuk, a cukkinit és paradicsomot megmossuk és mind hármat vékonyan felszeleteljük.

### ELKÉSZÍTÉS:

Az apróra összevágott vöröshagymát, fokhagymát az olajon pirítjuk, hozzáadjuk a darálthúst, majd a sóval, fűszerekkel megszórjuk, és jól összekeverjük. Kevés húslevest vagy vizet öntünk rá és puhára pároljuk. Amikor megpuhult egy sütőtálba öntjük, a felszeletelt burgonyát és cukkinit egyenletesen elosztjuk a hús tetején, fűszerezzük. Kevés húslevest vagy vizet öntünk rá és a paradicsom szeletekkel lefedjük. Előmelegített sütőben 180 o fokon kb. 30 percig sütjük.

### TÁLALÁS:

Egytálételként tálaljuk.