

PADLIZSÁNKRÉM

Kiss Erika dietetikus receptje Richárd Ramóna ötlete alapján (0620-8258299, kiss.erika@upcmail.hu)

Hozzávalók:

2 db	padlizsán
3 gerezd	fokhagyma
1 dl	olívaolaj
	só, darált bors

Elkészítése:

A padlizsánokat hosszában vágjuk kétfelé, majd a vágásfelületét hintsük be sóval. A megtisztított fokhagymát vágjuk szintén hosszában kétfelé. Éles késsel szúrjunk a padlizsán közepébe párszor, majd a vágásba nyomkodjuk a fokhagymadarabokat. Csorgassuk meg olívaolajjal, daráljunk rá borsot, és tegyük egy tepsire a vágásfelülettel lefelé. Érdemes a tepsibe egy ív sütőpapírt tenni.

Tegyük forró 140-150 fokos sütőbe és süssük körülbelül 30-35 percen keresztül.

A megpuhult padlizsán húsát a fokhagymával együtt kaparjuk ki kanállal egy tálkába, csorgassunk még hozzá kevéske olívaolajat, és törjük össze villával. Szükség esetén sózzuk még meg.

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	kJ (kcal)
100 g	28	0,6	3,4	2,9	197 (42)