

Paradicsomos padlizsán

Hozzávalók

- 4 közepes padlizsán
- 1 hámozott paradicsom konzerv
- 2 nagy fej hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 2 marék durvára vágott mandula
- 1 kávéskanál cukor
- 1 kávéskanál fahéj
- 1 kávéskanál majoránna
- só, bors
- 4 evőkanál olaj vagy kókuszszír

A padlizsánokat hámozatlanul hosszában kettévágjuk, mélyen bekockázzuk és fél órára erősen besózzuk, hogy a mag a keserű levét kiadja. Közben a paradicsomkonzervet kinyitjuk, a paradicsomokat összedaraboljuk, majd a hagymákat felkarikázzuk és a petrezselymet finomra vágjuk. Ha letelt a fél óra, a padlizsánokat leöblítjük, kinyomkodjuk, vágott felükkel lefelé alufóliával vagy sütőpapírral bélelt tepsibe fektetjük és 180°C-ra melegített sütőben 20 perc alatt puhára sütjük. Közben egy serpenyőben az olajon vagy kókuszszíron megfonnyasztjuk a hagymát, hozzáadjuk az áttört fokhagymát, majorannát, fahéjat, cukrot. Sóval, borssal ízesítjük, fedő alatt tovább (5-10 percig) pároljuk, majd hozzáadjuk a mandulát és a petrezselyem felét. Egy időre félretesszük.

A megsült padlizsánokat megfordítjuk, belsejüket mélyebb tálba kanalazzuk. Hozzáadjuk a paradicsomot és a hagymás keveréket. Jól összekeverjük, majd visszatöltjük a padlizsán csónakokba. 220°C-ra melegített sütőben további 20 percig sütjük. Hagyjuk langyosra hűlni, majd a tetejére szórjuk a maradék petrezselyem zöldet.

Friss kenyérral, párolt rizzsel tálalhatjuk, de hidegen is kitűnő, akár köretnek is!

1 adagja kb. 220 kcal-t tartalmaz.

Sok örömet kívánunk az elkészítéshez!