



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

2009 szeptember 19. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

• [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Könny?, nyári étel, aminek az el?készítése kezd?knek is megvan fél órán belül. Nem kell hozzá több eszköz, mint egy vágódeszka, egy kés, egy serpeny?, egy tepsi és egy kanál a tejf?l 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 megszórtam, 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 odasültni, 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 levét, 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 rizzsel, ami finoman felissza a levét.

Szerző: jókaja

<http://jokaja.hu>

DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD A trianoni gyalátról tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló