



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **kb. 30 perc**



**Répási Eszter**



## FETA SAJTTAL ÉS SZARDÍNIÁVAL TÖLTÖTT PADLIZSÁN

A padlizsán más néven neven tojásgyümölcs, Dél-Kelet Ázsiából származó zöldség. Sima és fényes héjú a padlizsán, sok változata létezik: lehet lila (nálunk ez a legelterjedtebb), fehér, zöld és sárga is, sőt csíkos változatban is terem.

### HOZZÁVALÓK

3 db nagy méretű padlizsán

ízlés szerint szardínia

2 db paradicsom

180 g feta sajt

6 gerezd fokhagyma

3 ek olíva olaj

2 szál újhagyma

ízlés szerint

petrezselyemzöld

ízlés szerint só

(zöldfűszerekkel pl

vasfűvel

helyettesíthető)

ízlés szerint Bors

**ALLERGÉNEK**

Gluténmentes

Laktózt tartalmaz

Tojásmentes

- 1 A padlizsánokat megmossuk, félbe vágjuk és a belsejüket kivájjuk.
- 2 A paradicsomokat mossuk meg, forrázzuk le, hámozzuk meg és kockázzuk nagyon apróra.
- 3 Az újhagymát mossuk meg és vágjuk apróra.
- 4 Egy serpenyőben hevítsünk fel kevés olíva olajat, majd pirítsuk át ezen a padlizsánok kivájt, felaprított húsát és a paradicsomot.
- 5 Ízesítsük sóval, borssal és a fokhagymával.
- 6 Vegyük le a tűzről, és öntsük át egy tálba.
- 7 Adjuk hozzá a szardellát, a felkockázott feta sajtot, az újhagymát és a petrezselymet.
- 8 Töltsük meg a padlizsánokat.
- 9 Helyezzük egy sütőpapírral kibélelt tepsibe.

10

200°C-os sütőben süssük (alul-felül sütve), amíg a padlizsánok megpuhulnak (kb. 20-25 perc).



**Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

