



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Répási Eszter



PADLIZSÁNKRÉM

A padlizsán jó forrása a vízben oldódó rostoknak, melyek hozzájárulnak az étkezési után vércukor emelkedés mérsékléséhez.

HOZZÁVALÓK

1 padlizsán
20 olíva olaj
fél fej vöröshagyma

1-2 fokhagyma
80 kefir
majoranna
só (zöldfűszerekkel pl

vasfűvel
helyettesíthető)
Bors
fél citrom leve

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A padlizsánt mossuk meg, majd vágjuk félbe.
- 2 A vágott felével lefelé fordítva tegyük egy kiolajozott tepsibe.
- 3 Süssük 200°C-on, amíg a húsa megpuhul.
- 4 A padlizsán húsát kaparjuk ki a héjából.
- 5 Adjuk hozzá az olíva olajat, a kefirt, a vöröshagymát és a fokhagymát és keverjük krémesre.
- 6 Ízesítsük sóval, borssal, majorannával és citromlével.
- 7 Evés előtt tegyük hűtőbe egy órára, hogy összeérjenek az ízek.



Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

