



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **20 perc**



Elkészítés: **90 perc**



Répási Eszter



STEFÁNIA VAGDALT

A stefánia vagdalt egy rendkívül könnyen elkészíthető húsétel, mely biztosítja számunkra a teljesértékű fehérje bevitelt. Fogyaszthatjuk főzelékek mellé, salátához, vagy éppen egy laktató szendvics alapanyaga is lehet.

HOZZÁVALÓK

500 g darált csirkehús
2 db szikkadt teljes
kiórlésű zsemle

1 db vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
20 ml olaj
ízlés szerint só
(zöldfűszerekkel

helyettesíthető)
ízlés szerint Bors
ízlés szerint
fűszerpaprika
6 db tojás

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

- 1 A hagymát és a fokhagymát meghámozzuk, a vöröshagymát felkockázzuk a fokhagymát áttörjük.
- 2 A zsemléket áztassuk hideg vízbe.
- 3 A hagymát dinszteljük meg egy kevés olajon.
- 4 A darált húst tegyük egy tálba, ehhez adjuk hozzá a hagymát és a fokhagymát, a kinyomkodott zsemléket, két tojást, valamint az ízesítő anyagokat.
- 5 Keverjük jól össze.
- 6 Egy sütőpapírral bélelt tepsibe először a vagdalt "alját" fektessük le, egy hosszú széles csíkban.
- 7 Erre tegyük rá a négy megfőzött és meghámozott kemény tojást.
- 8 Majd tegyük rá a massa másik felét is, úgy hogy végül fél henger alakot kapjunk.
- 9 Takarjuk le egy alufóliával.

10

180°C-on kb. 75 perc alatt süssük meg (alsó-felső sütésen). Az utolsó 15 percben távolítsuk el róla a fóliát, hogy szépen megpiruljon.



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



Auchan