



- ✓ ipari konyhák tervezése
- ✓ teljes körű kivitelezés
- ✓ szervíz és karbantartás
- ✓ tanácsadás
- ✓ professzionális gépek

# Sütőben sült töltött édesburgonya lencses-zöldséges raguval

## Alapadatok

Adag: 4 fő

Elkészítési idő: kb. 50 perc

Nehézségi fok: könnyű-közepes

Étrend: húsmentes, vegán

## Hozzávalók

- 4 közepes édesburgonya
- 150 g vörös lencse
- 1 kis vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 kaliforniai paprika
- 1 tk őrölt kömény
- 1 tk füstölt paprika
- 2 ek olívaolaj
- só, bors
- friss koriander vagy petrezselyem

(opcionális: natúr joghurt vagy növényi joghurt a tálaláshoz)

## Elkészítés

1. Az édesburgonyákat mosd meg, szurkáld meg villával, és 200°C-on süsd kb. 35–40 percig puhára.
2. A vörös lencsét főzd meg enyhén sós vízben (kb. 15 perc).
3. Olívaolajon pirítsd meg az aprított hagymát és fokhagymát, add hozzá a felkockázott paprikát.
4. Fűszerezd köménnyel és füstölt paprikával, majd keverd hozzá a főtt lencsét.
5. A megsült édesburgonyákat vágd hosszában félbe, lazítsd fel a belsejüket, és töltsd meg a ragus keverékkel.
6. Szórd meg friss zöldfűszerrel, kínáld mellé joghurtot.