

ZÖLDSÉGES LEPÉNY

Kiss Erika dietetikus receptje (0620-8258299, kiss.erika@upcmail.hu)

Hozzávalók:

tészta

500 g	fehérjeszegény Loprofin kenyérpor
1 zacskó	élesztő
1 kk.	cukor a kelesztéshez
100 g	vaj
200 ml	Loprofin tej
1 kk.	só

töltelék

500 g	vöröshagyma
50 ml	olaj
100 ml	tejföl
100 ml	Loprofin tej, vagy lpd tejpör elkeverve, vagy rizstej
1 adag	Loprofin tojáspótló por
	só, bors, mustár
	bazsalikom, oregánó, só, bors

Elkészítése:

A fehérjeszegény **Loprofin** kenyérport egy öblös tálba öntjük és hozzáadjuk a felfuttatott élesztőt. A tál pereme mentén eloszlatjuk a sót, hozzámorzsoljuk a langyos vaját. Fokozatosan hozzáadjuk a **Loprofin** tejet, és turmixgéppel bedagasztjuk. Miután a tésztát a tálból kiszedtük, a gyúródeszkán ismét átdolgozzuk. Félretesszük legalább fél órára keleszteni.

Közben a megforrósított olajon a felszeletelt hagymát üvegesre pirítjuk, Sóval, borssal, köménymaggal ízesítjük. A megkelt tésztát 5 mm vastagon kinyújtjuk, tepsibe fektetjük és forró sütőben 10 percig elősütjük. Kirakjuk a párolt hagymával, leöntjük a tojáspótló porral elkevert tejjel és visszatoljuk a sütőbe. Aranysárgára sütjük.

A sütő hőfoka: 220° C

Sütési idő: 15 perc

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	kJ (kcal)
100 g	25	0,5	8	7	1120 (267)