

Élelmiszer Önéletrajz

Személyes adatok



Név: Paprika

Származási hely: Közép- és Dél-Amerika
(ami Budapesttől 7000 km-re van)

Életkor (mióta szolgál táplálékként): 1906 óta

Szakmai adatok

Tápanyagtartalom: Energia 20 kcal

Fehérje 1,2 g

Zsír 0,3 g

Szénhidrát 3 g

Összes ételmi rost 2,25 g

Vízben nem oldható ételmi rost 1,56 g

Vízben oldódó ételmi rost 0,69 (pektin)

Vitamintartalom:

Karotin 0,4 mg

Tiamin (B1) 50 µg

Riboflavin (B2) 30 µg

Niacin (PP faktor) 0,2 mg

Pantoténsav 0,19 mg

Piridoxin (B6) 0,24 mg

Biotin 1 µg

Folsav 13 µg

C-vitamin 120 mg (fajtától és érettségtől függő, beérett állapotban elérheti a 300 mg-ot is)

E-szám és színezéktartalom:

E160c

Kalóriaérték:

27kcal

Hobbi

Mozgások, amivel ledolgozhatod a kalóriáimat:

Élelmiszer Önéletrajz

Darts

Ételek, amik belőlem készülnek:Töltött paprika paradicsommártásban

Így készül a legkedvesebb ételtem:

Egy nagyobb űrtartalmú, 5-6 literes rozsdamentes, vastagabb aljú edényben az olajból és lisztből zsemleszínű rántást készítünk. Félrehúzzuk, megszórjuk pirospaprikával, és felengedjük 1,5 liter hideg vízzel. Megsózzuk, és megkeverjük, hogy a letapadt rántás feloldódjon, ne csomósodjon.

Belekanalazzuk a pürét, hozzáadjuk a citromhéjat és a zeller zöldet, majd megsózzuk, -borsozzuk, valamint ízesítjük a cukorral .Forrásig kevergetjük a mártást, majd amikor felforrt, takarékra állítjuk (enyhe forrásnál rakosgatjuk majd bele a megtöltött paprikákat.)

A töltelékhez a hagymát kevés olajon megdinszteljük a fokhagymával. A darált húst egy nagyobb tálban összekeverjük a félig megpárolt rizzsel (1:1 rizs-víz arányban), a tojással, valamint a fűszerekkel. Az így kapott masszát a kicsumázott, ereitől megtisztított paprikákba töltöm. (A paprikákat a száruknál benyomjuk, így beroppan, és könnyen, egészben kiemelhető a csutka.)

Ha marad a töltelékből, vizes kézzel közepes gombócokat formázunk belőle, és ezeket is az éppen csak gyöngyöző mártásba rakjuk (mert erős forrásnál a gombócok széteshetnek).

Az újraforrástól számított 50 perc alatt az ételt fedő alatt, lassú főzéssel készre főzzük. Közbe, ha még szükséges, utána ízesítünk sóval és cukorral. A főzés ideje alatt egyszer-kétszer finoman átkeverjük az alját, vigyázva, hogy a paprikák ne sérüljenek.)

Tálalásnál a zellerlevelet és a citromhéjat eltávolítjuk, és sós vízben főtt burgonyával tálaljuk. (De burgonya nélkül kenyérrel is kiváló egytálétel.)

Egyéb

Ajánlom magamat, mert....

Finom vagyok és vitamindús.