



## Sült zöldségek túros-tejfölös mártogatóssal

### Hozzávalók

- 1 db kaliforniai paprika
- 300 g tejföl
- 1 közepes cukkini
- 2 db sárgarépa
- 1 db citrom
- 2 fej lilahagyma
- 500 g túró
- 25 dkg csiperke gomba
- 0.5 kg újkrumpli
- 1 tasak Sültkrumpli fűszerkeverék
- 1 csipet só
- 1 csipet feketebors
- 5 g friss kapor
- 1 ek olívaolaj

### Elkészítés

1. Meghámozzuk az újkrumplit, a lilahagymát, a sárgarépát, a fehérrépát és a cukkinit, majd a kaliforniai paprikákkal és csiperkével együtt felszeljük őket.
2. Tepsibe tesszük őket, ahol olívaolajjal meglocsoljuk, a fűszerkeverékkel megszórnuk és alaposan átforgatjuk.
3. megsütjük 180 fokon, előmelegített sütőben.
4. Miközben sül, elkészítjük a mártogatóst. Ehhez a kaprot felaprítjuk, a citromot alaposan megmossuk és a héját lereszeljük. Majd a kaprot és a citromhéjat elkeverjük a tejföllel és a túróval, ízlés szerint sóval és borssal ízesítjük.
5. Együtt tálaljuk őket.

#### Tápérték adatok

Szénhidrát	45.33 g
Energia	450 kcal
Zsír	20.88 g
Fehérje	22.21 g
Telített zsírok	11.9 g

30 Perc

4 adag