

Картофель с творожным соусом

Блюда
из
овощей

3

Это простое в приготовлении блюдо можно подавать и в качестве главного, и как гарнир.



Подготовка: 20 мин.
Приготовление: 50 мин.

4 порции

Ингредиенты

- 1,5 кг картофеля (желательно продолговатой формы)
 - 3-4 ст. ложки подсолнечного масла
 - 1 ст. ложка тмина, соль
- Творог с зеленью:
- 500 г обезжиренного творога
 - 150 г сметаны,
 - 100 г моркови
 - 1 пучок лука-резанца
 - 1 пучок редиса
 - молотый черный перец, соль

В одной порции: 430 ккал/1810 кДж;
белки: 12 г, жиры: 26 г, углеводы: 37 г

1. Разогрейте духовку до 180°C. Тщательно вымойте картофель, потрите его щеточкой. Разрежьте каждую картофелину пополам.
 2. Смажьте форму для запекания 1 ст. ложкой подсолнечного масла, положите в нее картофель плоской стороной вниз. Смажьте маслом и посыпьте тмином с солью.
 3. Поставьте противень на среднюю полку духовки. Запекайте картофель 50 минут, пока он не станет мягким.
 4. Для соуса смешайте творог со сметаной. Очистите морковь и потрите ее в творог. Вымойте лук-резанец, стряхните с него остатки воды, перья измельчите.
 5. Вымойте редис, нарежьте его сначала ломтиками, а затем тонкой соломкой. Вместе с луком положите редис в творожную массу. Посолите и поперчите ее. Подавайте соус к картофелю отдельно.
- Для разнообразия.
Запеченный картофель можно украсить, например, нарезанным кубиками перчиком чили, смешанным с оливковым маслом.



Кисло-сладкий картофель: половинки картофелин запекайте в духовке 20 минут. Смешайте 1 ст. ложку меда с 1 ст. ложкой неконцентрированного уксуса и 2 ст. ложками кетчупа, посолите. Добавьте несколько капель соуса табаско. Смажьте ломтики картофеля готовым соусом и запекайте еще 30 минут.

Картофель с зеленью: несколько веточек разной зелени измельчите вместе с 2 зубчиками чеснока, смешайте с 4 ст. ложками растительного масла. Смажьте этой смесью запеченный картофель и поставьте в духовку еще на 30 минут.

Инвентарь и посуда

- Набор ножей
- Разделочная доска
- Миска пластиковая или эмалированная
- Форма для запекания антипригарная