

1. recept

Paprikás krumpli 2 főre



Hozzávalók

70 dkg burgonya
10 dkg kolbász
10 dkg vöröshagyma
1 dl étolaj
1 kiskanál (kb. 10 g) pirospaprika
1 dl tejföl
só
víz

Elkészítés

Lábasban felforrósítjuk az étolajat, beletesszük az apróra vágott hagymát, aranysárgára pirítjuk, hozzáadjuk a feldarabolt kolbászt, a pirospaprikát, kevés vízzel felöntjük, és elkeverjük. Hozzáadjuk a burgonyát, megsózzuk, lefedjük, és lassú tűzön kb. 30 perc alatt puhára főzzük. Tálaláskor a tetejére kevés tejfölt teszünk.

Vásárlási lista

ha a csoport 6 főből áll

kb. 2 kg burgonya
80 dkg kolbász
30 dkg vöröshagyma
1 l étolaj, amiből kb. 3 dl-t használunk
egy 10 dkg-os pirospaprika, amiből kb. 30 g-ot használunk
egy 0,5 l-es tejföl, amiből kb. 3 dl-t használunk
0,5 kg só, amiből néhány csipetnyit használunk (10 g)

A paprikás krumplihoz tartozó „élelmiszerkészlet” elemi összetétele

Segítségül használható a

- Néhány zöldség kémiai összetétele és vitamintartalma
- Vitamin-molekulák
- Vitaminok

című kiegészítő anyagok.

Élelmiszer:	Fő tápanyag- és egyéb anyagtartalma:	Elemi összetétele:
Burgonya	Keményítő	C, H, O
Kolbász	Fehérje	C, H, O, N, S
	Zsír	C, H, O
Vöröshagyma	Ásványi sók	változatos elemek
	Vitamin: E-vitamin	C, H, O
Étolaj	Olaj	C, H, O
Pirospaprika	Ásványi sók	változatos elemek
	Vitamin: C-vitamin	C, H, O
Tejföl	Fehérje	C, H, O, N, S
	Zsír	C, H, O
Konyhasó	Ásványi só (NaCl)	Na, Cl
Csapvíz	Ásványi sók	H, O, egyéb elemek