



# CARTOFI COPTI UMPLUTI

Timp preparare: 40 min Numar portii: 1

Curatam cartoful sub jet de apa. Il putem folosi cu tot cu coaja sau curata. Ungem cartoful cu un amestec facut din ulei, sare si boia ardei. Punem cartoful intr-o tava (de recomandat, pe o hartie de copt) in cupitorul preincalzit la 180C pana acesta devine moale in interior. Il vom lasa intreg.

Cand acesta este copt, il scoatem din cupor si il lasam putin la racorit. Taiem 1/4 din cartof si cu o lingura incepem sa il scobim dar cu grija sa nu rupem coaja. Miezul cartofului il amestecam cu legume crude (ardei, ciuperci, rosii, dovlecel, etc.) si/sau gatite (usturoi, ceapa, mazare, vanata, etc.), cu oul batut si cu branza rasa. Putem pune si carne (gatita) de pui,/porc/vita/peste, bubcati sau tocata.

Punem toata aceasta compositie inapoi in cartof si mai lasam in cupor 5 minute pentru a se realiza gratinarea. Punem verdeata tocata.

## Ingrediente:

- 1 cartof
- boia ardei
- legume
- verdeata
- 30g branza
- 1 ou

\*Puneti orice leguma, verdeata sau carne aveti prin camara.

\*\*Puteti sa il realizati si de post, punem doar legume, verdeata si salata.