



Домашна лютеница с мед

Съставки

- 4 кг червени чушки
- 400 г доматино пюре
- 20 скилидки чесън
- 100 г мед
- 200 мл олио
- 20 г сол

Указания

1. Чушките се измиват и се почистват старателно от дръжките и семките. Изпичат се, докато люспата им започне да се отделя лесно, и се обелват. Смилат се ситно в машинка за месо. Скилидките чесън се обелват и нарязват на ситно.
2. Всички продукти се смесват в подходящ съд - смлените чушки, ситно нарязаните скилидки чесън, медът, солта и доматино пюре. Олиото се загрева, за да не гранясва. Добавя се на тънка струйка при непрекъснато бъркане.
3. Лютеницата се сипва в буркани, затварят се добре с капачки и се варят 20 минути.

75 мин.

10 порции

Въглехидрати	39.26 g
Енергия	361.3 kcal
Мазнини	21.33 g
Протеин	5.29 g