



Πατάτες jacket light

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**105'**Χρόνος
Ψησίματος**4**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Στρώνουμε στον πάγκο εργασίας μας 4 φύλλα από αλουμινόχαρτο με λαδόκολλα.
- Τρυπάμε τις πατάτες με ένα πιρούνι σε πολλά σημεία και βάζουμε από μία σε κάθε λαδόκολλα.
- Σε κάθε πατάτα προσθέτουμε από ½ κ.σ. ελαιόλαδο, ½ σκ. σκόρδο, 1 κλ. δεντρολίβανο, 1 κλ. θυμάρι και 1 κλ. ρίγανη.
- Τυλίγουμε τις πατάτες πολύ καλά με το αλουμινόχαρτο και τις μεταφέρουμε σε ένα ταψάκι.
- Ψήνουμε για 1-1 ½ ώρα.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και τις ξετυλίγουμε.
- Όσο είναι ακόμα καυτές τις χαράζουμε κατά μήκος με ένα μαχαίρι.
- Στη συνέχεια πιέζουμε ελαφρά με τα χέρια μας τις άκρες τους ώστε να ανοίξει το σημείο που χαράξαμε.
- Τις τοποθετούμε στο ίδιο ταψί χωρίς αλουμινόχαρτο και πασπαλίζουμε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το θυμάρι και 1 κ.σ. τυρί κρέμα στο άνοιγμα της κάθε πατάτας.
- Διπλώνουμε στη μέση τις φέτες γαλοπούλας και τοποθετούμε 2 φέτες στο άνοιγμα της κάθε πατάτας.
- Κόβουμε τις πιπεριές σε κυβάκια 0,5 εκ. και τις βάζουμε πάνω από τις πατάτες μαζί με το τσένταρ.
- Ψήνουμε 10-15 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και σερβίρουμε με το φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο, δυόσμο και λίγο ελαιόλαδο.

Συστατικά

- 4 πατάτες, μεγάλες
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 σκ. σκόρδο
- 4 κλ. δεντρολίβανο
- 4 κλ. ρίγανη
- 4 κλ. θυμάρι
- αλάτι
- πιπέρι
- 200 γρ. τυρί κρέμα, light
- 8 φέτες γαλοπούλα καπνιστή
- 1/4 πιπεριά κόκκινη
- 1/4 πιπεριά κίτρινη
- 1/4 πιπεριά πράσινη
- 100 γρ. τσένταρ, τριμμένο

Για το σερβίρισμα

- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, (το πράσινο μέρος)
- φύλλα δυόσμου, φρέσκο
- ελαιόλαδο, λίγο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

426 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	5.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	42.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	24%	29%	16%
5.3 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
6%	50%	20%	23%