

FOOBY
BLITZ-
GERICHT



CIPOLLATAS IM KNUSPERTEIG

Für 4 Personen
pro Portion 781 kcal
Aktive Zeit: 10 Min.
Gesamtzeit: 32 Min.

Das brauchts für 4 Personen
⇒ 600 g Ofen-Frites
(z. B. Pommes Allumettes)

⇒ 1 Rolle Pastateig
⇒ 16 Cipollatas
⇒ 16 Tranchen Bratspeck

⇒ ½ TL Fleur de Sel

Und so wirts gemacht

OFEN-FRITES:
Ofen-Frites auf einem mit
Backpapier belegten Blech
verteilen.

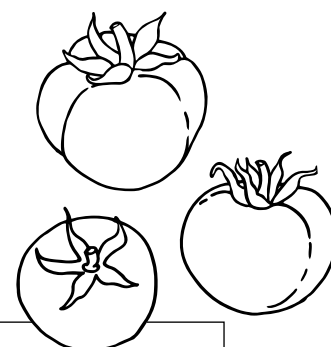
BACKEN:
ca. 10 Min. in der Mitte
des auf 220 Grad vorge-

heizten Ofens. Heraus-
nehmen.

CIPOLLATAS:
Teig entrollen, quer in
16 gleich breite Streifen
schneiden. Cipollatas
mit je 1 Tranche Speck
und 1 Teigstreifen um-
wickeln, etwas an-
drücken, auf die Ofen-
Frites legen.

FERTIG BACKEN:
ca. 12 Min. in der
oberen Hälfte. Herausneh-
men, Ofen-Frites salzen.

Dazu passt: Ketchup.



FOOBY-KOCHWISSEN

Ketchup zum Selbermachen

Ketchup selbst zu machen ist ganz leicht und es schmeckt erst noch mindestens so gut wie gekauftes. So gehts: 500 g Tomaten vierteln, entkernen, in Stücke schneiden und in eine Pfanne geben. 1 grob gehackte Zwiebel mit 1 zerdrückten Knoblauchzehe und 2 EL Apfelessig, 4 EL Rohrzucker, 2 EL Tomatenpüree, 1 entkernten roten Chili und einen ½ TL Salz begeben. Alles unter Rühren aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 25 Min. köcheln, bis die Masse dickflüssig ist. Masse durchs Passevite treiben, auskühlen. Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Woche.