

Tökfőzelék receptje

Hozzávalók:

- ❖ 1 kg gyalult tök
- ❖ 1 fej vöröshagyma apróra vágva
- ❖ 1 csokor kapor
- ❖ kb. 2 dl tejföl
- ❖ 2-3-gerezd fokhagyma
- ❖ só ízlés szerint
- ❖ bors ízlés szerint
- ❖ 1-2-tk ecet (ízlés szerint)
- ❖ pirospaprika (opcionális)
- ❖ 3 ek olaj
- ❖ 3-4-ek finomliszt



Elkészítése:

A vöröshagymát a felforrósított olajon kezdjük el dinsztelni, majd amikor üvegessé válik, akkor adjuk hozzá a gyalult tököt és együtt pároljuk tovább. Pár perc múlva adjunk hozzá annyi vizet, hogy a tököt éppen ellepje és sózzuk, borsozzuk, Fedő alatt pároljuk.

Mielőtt a tök megpuhulna, a tejfölt a liszttel keverjük össze és adjunk hozzá a főzelék levéből is, végezzünk hőkiegyenlítést, majd adjuk a főzelékhez és kevergetve főzzük fel. Én ekkor szoktam az ételbe tenni az apróra vágott kaprot és a zúzott fokhagymát is.

A habarással forraljuk a tökfőzeléket egy pár percig, hogy besűrűsödjön, és a liszt íze elmúljon. Ha nem lenne elég sűrű, akkor adhatunk még hozzá kevés lisztet.

Miután megfőtt a tökfőzelék, ízlés szerint tehetünk bele ecetet is.

A tökfőzelék titka a kaporban és a fokhagymában rejlik, melyeket csak a főzés legvégén tegyünk az ételbe, hogy az ízük és az aromájuk ne illanjon el. Aki pirosan szereti a tökfőzeléket, az a hagyma piritásakor tehet egy kis pirospaprikát is bele.

Készítette: Kiss Dorottya 8.a