



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma (15 dkg), 4 paradicsom (60 dkg), 8 nem túl nagy zöldpaprika (75 dkg), 4 evőkanál olaj, 1 kiskanál pirospaprika, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 kg gyalult tök, 1 csapott evőkanál só, 2 dl tejföl, 2 csapott evőkanál finomliszt

1. A vöröshagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk. A paradicsomokat leforrázzuk, meghámozzuk, húsukat apró kockákra vágjuk. A paprikát kicsumázzuk, megmossuk, húsukat 2-3 centis kockákra daraboljuk.
2. A hagymát lábasban, az olajon, közepes lángon 4-5 perc alatt megfonnyasztjuk. Közben kissé megsózzuk, hogy a hagyma mihamarabb szétfőjön. A pirospaprikával meghintjük, elkeverjük, a paradicsomot hozzáadjuk, 1,5-2 deci vizet ráöntünk. Kb. 5 perc alatt sűrű mártássá főzzük, közben a Piros Arannyal "tüzesítjük".
3. A paprikát a tökkel együtt a paradicsomos alaphoz adjuk, megsózzuk, lefödve, közepes lángon 18-20 perc alatt puhára pároljuk; közben néhányszor megkeverjük.
4. A tejfölt a liszttel és a lecsós tök főzőlevéből 1 merőkanálnyival simára keverjük. A készülő ételt ezzel a tejföls habarással sűrítjük, 1-2 percig forraljuk, ha kell utánaízesítjük, illetve egy kevés vizet is önthetünk hozzá, hogy beállítsuk a kívánt sűrűséget.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 364 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.