



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 4 közepes paradicsom, 8 nem túl nagy zöldpaprika, 1 kg gyalult tök, 1 csapott evőkanál só, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 2 dl tejföl, 2 csapott evőkanál finomliszt

1. A vöröshagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és egy lábásban az olajon közepes lángon 2-3 perc alatt megfonnyasztjuk. Ezalatt a paradicsomok szárát kimetesszük, a szemeket kiskéssel meghámozzuk, fölaprítjuk, a hagymára szórjuk. 4-5 perc alatt sűrű mártássá főzzük.
2. A paprikát kicsumázzuk, megmossuk, húsukat 2-3 centis kockákra vágjuk. A paprikát a tökkel együtt a paradicsomos alaphoz adjuk, megsózzuk, a paprikakrémmel tüzesítjük. 1,5 deci vizet ráöntünk, lefödve, közepes lángon 18-20 perc alatt puhára pároljuk; közben néhányszor megkeverjük.
3. A tejfölt a liszttel és 1 deci vízzel simára dolgozzuk. A lecsós tököt ezzel a tejfölös habarással sűrítjük, 1 percig forraljuk, máris tálalhatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 364 kcal • fehérje: 9,6 gramm • zsír: 19,2 gramm • szénhidrát: 37,9 gramm • rost: 6,0 gramm • koleszterin: 30 milligramm