Hozzávalók:
2 csomag (4 lapos) réteslap, 4-5 evőkanál olaj, 2-3 evőkanál zsemlemorzsa
a töltelékhez:
1 kg gyalult tök (lehet fagyasztott is), 25 dkg darált mák, 8 evőkanál kristálycukor
a sütéshez:
olaj, zsemlemorzsa

1. A töltelékhez körülbelül 2 liter vizet fölforralunk, a tököt beleforgatjuk, fél percig főzzük. Ezután lecsöpögtetjük, hűlni hagyjuk, majd kissé ki is nyomkodjuk.
2. Egy tiszta konyharuhát megnedvesítünk, kicsavarjuk, az asztalra terítjük. Egy réteslapot ráfektetünk. Egy kevés olajjal megkenjük, zsemlemorzsával meghintjük. Még három réteslapot rétegezünk rá úgy, hogy közüket olajjal megkenjük, morzsával megszórjuk.
3. Többféleképpen tölthetjük ezután. A tök felét szétterítjük a teljes felületén, a mák és a cukor felével egyenletesen meghintjük. Egyes vidékeken a tököt egy csíkban a tésztára terítik, és az édes mákot rászórják. Készülhet úgy is, hogy a tököt a mákkal meg a cukorral összekeverjük, így terítjük vastagabb csíkban a tészta felén eső oldalára, illetve így terítjük egyenletesen szét rajta. Akárhogy is töltöttük, a konyharuha segítségével föltekerjük, – előtte a réteslap mindkét oldalából egy kicsit a közepe felé fölhajtunk, hogy sütés közben ne nyíljon szét –, majd kiolajozott tepsibe fektetjük. Ugyanígy készítjük el a másik rúd rétest is.
4. Tetejüket olajjal vékonyan megkenjük. Előmelegített sütőben, a közepesnél valamivel nagyobb lánggal (190 ºC; légkeveréses sütőben 170 ºC) 25-30 percig sütjük. Egy rúd

rétesből 8 szeletet vághatunk.

Jó tanács
– A tölteléket mazsolával is gazdagíthatjuk, reszelt citromhéjjal, esetleg vaníliás cukorral ízesíthetjük
– Friss tökből júniustól szeptember közepéig, fagyasztottból egész évben süthető.

16 szelet
Elkészítési idő: 1 óra
Egy szelet: 213 kcal