



Hozzávalók
a „piros” tökfőzelékhez:

1 közepes vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 2 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 kg gyalult tök (fagyaszott is lehet, de akkor szinte feleannyi folyadékkal számoljunk), szűk 1 csapott evőkanálnyi só, 1 csokor kapor, 1,5 dl tejföl, 2 púpozott evőkanál finomliszt, 4 dl tej, kb. 1 evőkanál 10%-os ételecet, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista a „fehér” tökfőzelékhez:

4 evőkanál olaj, 2 púpozott evőkanál finomliszt, 1 csokor kapor, 1 közepes vöröshagyma, 2-2 evőkanál 10%-os ételecet és kristálycukor, szűk 1 csapott evőkanálnyi só, 1 kg gyalult tök (fagyaszott is lehet, de akkor szinte feleannyi folyadékkal számoljunk), 1,5 dl tejföl, 6 dl tej a pulykapörköltökhöz:

60 dkg pulyka felsőcombfilé, 5 dkg füstölt szalonna, 1 nagy vöröshagyma, 3 evőkanál olaj vagy 1 púpozott evőkanál zsír, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, kb. 1 kiskanál só, 1-1 paradicsom és paprika (ezek el is maradhatnak), fél mokkáskanál őrölt fekete bors, késhegynyi őrölt kömény, 1 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A munkát a pörkölt készítésével kezdjük. A pulykacombot kétcentis, a szalonnát 0,5 centis kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, fölaprítjuk. Egy lábasban az olajat kissé megforrósítjuk, a szalonna zsírját kisütjük rajta. A hagymát hozzáadjuk, 3-4 perc alatt megfuttatjuk. A húst beleszórjuk, kevergetve fehéredésig sütjük, majd a tűzről lehúzva a pirospaprikával meghintjük. Azonnal egy kevés (0,5 deci) vizet öntünk rá, nehogy a paprika megégjen, majd megsózzuk.

2. A paradicsom szárát kimetsszük, a paprikát kicsumázzuk, mindkettő húsát apróra vágjuk, és a combhoz adjuk. A köménnyel, az összezúzott fokhagymával meg a paprikakrémmel fűszerezünk. Lefödve, kis lángon kb. 45 perc alatt puhára pároljuk. Elfővő levét folyamatosan pótoljuk, de ügyeljünk arra, hogy rövid lében párolódjon-pörköldjön, véletlenül se legyen olyan íze, mint a főtt húsnak. Szaftosabban is készülhet: ilyenkor 1 kiskanál lisztet kb. 2 deci vízzel simára keverünk, a pörkölthöz öntjük, és épp csak 2-3 percig forraljuk, majd utánaízesítjük.

3. Amíg a hús puhul, elkészítjük a főzeléket. A „piros” változathoz való hagymát finomra aprítjuk és egy lábasban, az olajon, közepes lángon 4-5 perc alatt megfonnyasztjuk. A pirospaprikával meghintjük, elkeverjük, és azonnal, mielőtt a paprika megégne, 3-4 deci vizet ráöntünk. Lefedjük, 15-20 percig pároljuk. Ezután fedelét levesszük, a tököt hozzáadjuk, és annyi - 6-7 deci - vizet öntünk rá, amennyi a kétharmadáig ér (víz helyett részben vagy egészben tejet is használhatunk). Megsózzuk, a fölaprított kaporral fűszerezünk, és lefödve 15-20 perc alatt puhára pároljuk. A tejfölt a liszttel és 2 deci tejjel csomómentesre keverjük. Először egy kevés forró levet merünk rá, elkeverjük s csak ezután öntjük a tökhöz. 3-4 percig kevergetve forraljuk, ezalatt besűrűsödik, majd a tűzről levesszük és a főzeléket ecettel pikánsra ízesítjük. Aki szereti, csípős paprikakrémmel is tüzesítheti.

4. A „fehér” tökfőzelékhez az olajat egy kisebb lábasban éppen csak megforrosítjuk, a lisztet megfuttatjuk rajta, de nem szabad, hogy megpiruljon. A tűzről lehúзва a finomra vágott kaprot belekeverjük, hűlni hagyjuk. 5 deci vizet egy lábasban fölteszünk forni. A megtisztított hagymát egészben belerakjuk, az ecet, a cukor és a só felével ízesítjük. A tököt belerakjuk, lefedjük, kb. 15 percig főzzük, de nem kell még megpuhulnia a töknek, hisz a rántással is fő még pár percet. A kihűlt rántást a tejföllel és 2 deci tejjel simára keverjük. Egy kevés forró levet hozzáadunk a tök főzőlevéből, majd visszaöntjük a tökhöz. Kevergetve főzzük, míg kellően sűrű nem lesz, közben annyi tejet adunk hozzá, hogy főzelék sűrűségű legyen. A maradék sóval, cukorral, ecettel ízesítjük.

5. Bármelyik ízesítésű tököt is főztük meg, tálaláskor a pörköltet rákanalazzuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Egy adag (az egyik fajta főzelék pörkölttel): 790 kcal

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