



Hozzávalók

a natúr kaprosához:

80 dkg gyalult tök, 1 kiskanál só, 4 kiskanál 5%-os almaecet, 4 kiskanál méz, 1 kis csokor kapor

a tejfölöshöz:

80 dkg gyalult tök, 1 kiskanál só, 3 dl tejföl, 1 púpozott evőkanál mustár, fél mokkáskanál őrölt fehér bors, fél citrom leve, 1 csokor kapor

1. A kapros változathoz a tököt besózzuk, 30 percen át állni hagyjuk, majd kinyomkodjuk.
2. Az ecetet a mézzel édesítjük, a tökre csorgatjuk, a fölaprított kaporral meghintjük, összeforgatjuk. Hűtőszekrényben, lefedve 1-2 órán át érleljük.
3. A tejfölös töksalátához a tököt ugyanúgy készítjük elő, mint a kaprosnál. A tejfölt a mustárral, a borssal meg a citrom levével összekeverjük, a fölaprított kaporral fűszerezzük, végül a kinyomkodott tököt beleforgatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: fajtánként 10 perc + sózás

Egy adag natúr kapros: 108 kcal

Egy adag tejfölös: 194 kcal