



Hozzávalók:

1,5 kg sütőtök, 2 közepes vöröshagyma, 6 evőkanál olaj, 1 evőkanál jóféle pirospaprika, kb. 6 dl víz, 1 csapott evőkanál só, 1 púpozott mokkáskanál csípős Piros Arany, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 nagy csokor kapor, 1 púpozott evőkanál finomliszt, 2 dl tejföl, pár csepp ételcet, 8 darab bélszínroló, olaj a bélszínroló sütéséhez

1. A sütőtököt és a hagymát megtisztítjuk, az előbbit vékony szeletekre, az utóbbit finomra vágjuk. Az olajat egy nagy lábasban kissé megforrósítjuk. A hagymát beleszórjuk, kevergetve 2 perc alatt megfonnyasztjuk benne. A sütőtököt belerakjuk, az edényt rázogattva a tököt 1 percre sütjük. A pirospaprikával meghintjük, és a fele vizet azonnal ráöntjük, nehogy a paprika megégjen.
2. Megsózzuk, a paprikakrémmel és a borssal ízesítjük. Lefödve, kis lángon kb. 15 perc alatt puhára pároljuk, közben az edényt többször megrázogatjuk - de a tököt nem keverjük, nehogy összetörjön!
3. A lisztet a tejföllel és a maradék 3 deci vízzel simára keverjük. A tököt a fölaprított kaporral fűszerezzük, s megkóstoljuk, hogy elég puha-e. Ha igen, főzőlevéből egy keveset a habarásához öntünk, így zúdíttuk újra rá. 2-3 percre forraljuk, ezalatt besűrűsödik. A bélszínrolót olajban, nem túl erős lángon, hogy a fagyos rudak átsüljenek, 8-10 perc alatt megsütjük. Tálaláskor lecsöpögtetjük, a főzelékre rakjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 624 kcal • fehérje: 13,0 gramm • zsír: 41,1 gramm • szénhidrát: 59,4 gramm •
rost: 8,1 gramm • koleszterin: 68 milligramm