



### Hozzávalók:

1 kg zsenge tök vagy csillagtök (cukkini vagy padlizsán is lehet - akár vegyesen is többféle zöldség), 2-3 evőkanál olaj, só, őrölt fekete bors

a fűszeres túróhoz:

fél csokor kapor, 2 gerezd fokhagyma, 1-2 apró ecetes uborka, 25 dkg tehéntúró (juhtúró is lehet), 2-3 evőkanál tejföl, só, késhegynyi őrölt fekete bors

1. Először a fűszeres túró készítését el, amit a grillezést megelőző este is megtehetünk. Ehhez a megmosott kaporot és a megtisztított fokhagymát finomra, az ecetes uborkát apró kockákra vágjuk. A túró villával összetörjük, majd a tejföllel, a kappal, a fokhagymával és az uborkával összekeverjük. Megsózzuk - ezt juhtúró esetén nem kell! -, megborsozzuk, és letakarva betesszük a hűtőszekrénybe, hogy az íze összeérjen.
2. A zsenge zöldséget megmossuk, szárazra töröljük, majd hámozás nélkül kisujjnyi vastag szeletekre vágjuk - a zsenge magokat benne hagyhatjuk. Amikor a rostély kellően forró és a faszén közepesen erősen parázslik alatta, a zöldségeket olajjal megkenve ráadjuk és oldalanként kb. 2-2,5 percig sütjük. Közben enyhén megsózzuk, megborsozzuk, lecsöpögtetjük.
3. A túrókrémet a tányérján mindenki a saját kedve szerint keni a frissen sült zöldségre.

4 főre

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 487 kcal