



Hozzávalók:

1 közepes vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 2 kiskanál jóféle pirospaprika, 1 kg gyalult tök (fagyaszott is lehet), szűk 1 csapott evőkanálnyi só, 1 csokor kapor, 2-3 evőkanál tejföl, 2 evőkanál finomliszt (Graham-liszt vagy zabpehelyliszt is lehet), 2 dl tej, fél-egy evőkanál 10%-os étellecet, 1 mokkáskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista

1. A hagymát finomra aprítjuk és egy lábasban, az olajon közepes lángon 4-5 perc alatt aransárgára pirítjuk. A paprikával meghintjük, elkeverjük, és azonnal, mielőtt a paprika megégne, 2-3 deci vizet ráöntünk. Lefedjük, 10-12 percig pároljuk.
2. Ezután fedelét levesszük, a tököt hozzáadjuk, és annyi - 6-7 deci - vizet öntünk rá, amennyi a kétharmadáig ér. Megsózzuk, a fölaprított kaporral fűszerezünk, és lefödve 15-20 perc alatt puhára pároljuk.
3. A tejfölt a liszttel csomómentesre keverjük, majd a tejet is hozzáadjuk. 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. Önmagában, tükörtojással vagy vagdalttal tálaljuk.
4. Fagyasztott tökből ugyanígy készítjük, mindössze annyi különbséggel, hogy egy kicsit kevesebb vízzel, és rövidebb ideig főzzük: ha a tök még fagyos, akkor 10-12 percig, ha pedig már felengedett, akkor csak 5-7 percig.

Jó tanács

- Júniustól szeptemberig friss tökből, az idényen kívül fagyasztottból egész évben főzhetjük.
- A főzeléket sok helyen főzik pirospaprika nélkül, „fehéren” is.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 251 kcal • fehérje: 6,4 gramm • zsír: 13,3 gramm • szénhidrát: 26,3 gramm • rost: 3,1 gramm • koleszterin: 15 milligramm