



Hozzávalók:

1 kg a tökhöz hasonlóan vékony szálakra gyalult cukkini és csillagtök vegyesen (tisztítva mérve), 1 közepes vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, 2 kiskanál jóféle pirospaprika, 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 cukkinit és a csillagtököt meghámozzuk, mindkettőt lapjában félbevágjuk, magjait kikaparjuk. Húsukat olyan hosszú vékony szálakra gyaluljuk egy tökgyalun, mint a tököt szokás. A továbbiakban pedig éppen úgy főzzük, mint a tökfőzeléket.
2. 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 cukkinis-csillagtököt hozzáadjuk, és annyi - 6-7 deci - vizet öntünk rá, amennyi a kétharmadáig ér. Megsózzuk, a fölaprított kaporral fűszerezzük, 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.

Jó tanács

- Főzhetjük pirospaprika nélkül, „fehéren” is.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 247 kcal • fehérje: 7,8 gramm • zsír: 10,2 gramm • szénhidrát: 30,5 gramm • rost: 6,5 gramm • koleszterin: 11 milligramm