



"F?zz az egészségedért" 9. recept - Töltött tököcskék

2009 augusztus 11. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Alapként használható: cukkini, spárgatök, csillagtök vagy más egyéb tökfajta. A kivájt tökből apróra vágva, a töltelék többi hozzávalójával összekeverve visszatölthető az üregbe vagy akár levesalapnak is használható.

A tökök töltelékeként most köleses masszát készítettem.

Hozzávalók:

2 cukkini vagy valamilyen kisebb tök
1 csésze köles
zsemlemorzsa vagy kenyérmorzsa
1 tk só
1 mk pirospaprika
1 fej lilahagyma
szurokf? és/vagy kakukkf?



Elkészítése:

Megmosom a tököt, ha vékony a héja, nem szükséges meghámozni. Ha hosszú, akkor kettévágom, majd hosszában is félbevágom. A belsejét kikaparom.

A zenge magvú tökbelet apróra vágom és a töltékhez adom.

Töltelék:

A kölest 1 tk sóval megf?z?m, mikor kih?lt, hozzáadom az apróra vágott hagymát és a pirospaprikát. F?szerezem tetszés szerint (kakukkf?, szurokf?). Alaposan összekeverem.

Annyi kenyérmorzszát adok hozzá, ami mérsékli a ragacsosságát. A kivájt tököket megtöltöm ezzel a masszával.

Kiolajozott mázas cseréptálban, magas h?fokon (220-240 °C), alufóliával lefedve megsütöm. A sütés végénél, mikor már megpuhultak a tökök, fólia nélkül is pirítom még egy kicsit.



Lét-tudatos táplálkozás

Megjegyzés:

A teteje tetsz?legesen megszórható reszelt sajittal vagy tofuval, a fólia levétele után. Így ez rá fog pirulni a sütés legvégére.

Friss, nyers salátával érdemes fogyasztani.

Hidegen is kit?n? étel, utazásra is vihet?, de ilyenkor aznap érdemes elfogyasztani, mert h?tés nélkül könnyen megromlik.

Szerz?: Reni

www.lettudatoskonyha.blogspot.com

DR. DRÁBIK JÁNOS
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

Ajánló
