

# Sütőtökös ételek

Színes, szívmengető fogások advent havában

• Sütőtököt nem csak desszertekhez lehet használni, kiváló alapanyag főételek vagy kennivalók elkészítéséhez is. Édeskés az íze, de nagyon jól passzol a különböző fűszerekkel, ezáltal a húsos fogásoknak is remek kiegészítője lehet. Sütőtökpüréből készíthetünk továbbá majonézes kencét is, vagy valamilyen különleges kennivalót, mint például az alábbi humusz.

GYÖRGY OTÍLIA

## ▶ Sütőtökös-vöröslencsés csirkepaprikás

**Hozzávalók:** 50 dkg csirkecomb és csirkeszárny vegyesen, 15 dkg vöröslencse, 50 dkg sütőtök, 1 nagy fej hagyma, 4 cikk fokhagyma, 1 evőkanál fűszerpaprika, só, bors, 1 csokor petrezselyemzöld, 1 evőkanál házi ételízesítő, kevés olaj.

**Elkészítése:** A hagymát apróra

vágjuk, és az olajon megdinszteljük, majd hozzáadjuk a fűszerpaprikát, és kevés vízzel felöntjük. Ezután belekerül a házi ételízesítő, a zúzott fokhagyma, majd a megmosott hús. Sózzuk és borsozzuk,

majd fedő alatt pároljuk. Ha szükséges, öntünk alá vizet. Amikor a hús majdnem kész, hozzáadjuk a kockákra vágott sütőtököt és a lencsét, és készre főzzük. Apróra vágott petrezselyemzölddel megszórjuk.

Nem csak süteményekbe, hanem főételbe is „becsempészhajjuk” a sütőtököt. Kenőkeként is kiváló

▲ FOTÓK: GYÖRGY OTÍLIA

liszttel. Hozzáadjuk a sót, a felvert tojásfehérjéket, majd az olajat. A palacsintánál sűrűbb tésztát kell kapnunk. A húst szeletekre vágjuk, kiklopfoljuk, majd sózzuk és borsozzuk. Egyenként a sörtesztába forgatjuk, és forró olajban mindkét oldalukat kisütjük. A püréhez a krumplit meghámozzuk, nagyobb kockákra vágjuk, sós vízben puhára főzzük. A sütőtököt megsütjük vagy megpároljuk. A krumplit és a sütőtök húsát összetörjük, majd hozzáadjuk a vajat, a tejszínt és a szerecsendiót. Jól összekeverjük, végül megsózzuk.

## ▼ Pulykamell sörtesztában sütőtökös krumplipürével

**Hozzávalók 4 személyre:** 50 dkg kicsontozott pulykamell, só, bors; a sörtesztához: 2 tojás, 2 dl sör, 15 dkg liszt, 1

evőkanál olaj, só, bors, olaj a sütéshez; a püréhez: 4 közepes krumpli, 25 dkg sütőtök (sült vagy párolt), 2 evőkanál tejszín, 5 dkg vaj, só, szerecsendió.

**Elkészítése:** A két tojás sárgáját és a sört csomómentesre keverjük a



## ▲ Libanoni humusz

**Hozzávalók:** 50 dkg sült sütőtök (a kevésbé édes fajta), 1 cikk fokhagyma, 1/2 dl olívaolaj, fél citrom leve, 2 teáskanál tahini (szezámmagkrém), só, szárított csilipör, őrölt fehér bors, 1 kötés petrezselyemzöld, fehér és fekete szezámmag.

**Elkészítése:** A sült sütőtököt a szezámmagok és egy marék petrezselyemzöld kivételével a többi hozzávalóval együtt pürésítjük. Egy tálba rakjuk, megszórjuk a szezámmagokkal és a maradék petrezselyemzölddel. Pirítóssal tálaljuk.

