

Sütőtök – sütve, főzve ételekben és sütikben

Kezdődik a sütőtök szezonja. Az őszi betakarítástól számítva több hónapon át fogyasztható, és nem csak frissen sütve. A magas karotintartalmú, antioxidánsokban

gazdag zöldségünk igazi vitamin-bomba. Sütőtököt nem hagyományosan sütve, hanem számos étel és sütemény alapanyagaként is felhasználhatjuk. Ezekből különleges

és talán ritkán használt receptből kínálunk most egy csokorra valót.

GYÖRGY OTTILIA

Sütőtökös madeleine

Hozzávalók: 12,5 dkg vaj, 12 dkg liszt, csipet só, fél teáskanál sütőpor, 1 teáskanál fahéj, 1/4 teáskanál gyömbér, 1/8 teáskanál szerecsendió, 1/8 teáskanál szegfűszeg, 3 tojás, 12 dkg barna nádcukor vagy barna cukor, 1 teáskanál vaníliakivonat, 15 dkg sült sütőtökpüré (előző nap megsütjük), 2 marék M&M cukorka vagy csokoládécsepp, vaj a tepszi kikénéséhez
Elkészítés: a vajat felolvasztjuk, majd félretesszük kihűlni. A lisztet, a sót, a sütőport és a fűszereket összekeverjük. A tojásokat összekeverjük a cukorral és a vaníliával,



majd hozzáadjuk a sütőtök pürét. Jó alaposan összekavarjuk, majd beleforgatjuk a lisztes keveréket és a kihűlt vajat. A masszát legalább fél órára hűtőszekrénybe tesszük. A tepszi mélyedéseit kivajazzuk sütés előtt. Kivesszük a tésztát a hűtőből és belekavarjuk a cukorkát vagy a csokoládécseppeket, a tésztát beledagoljuk a madeleine-teszti horpadásaiba (1 evőkanálnyi massa mindegyikbe). A sütit 12 perc alatt megsütjük.

Mákos-sütőtökös palacsinta



Hozzávalók 12 darabhoz: 30 dkg sütőtökpüré, 15 dkg liszt, 3 tojás, pici só, 5 dkg cukor, 2 dl tej, kevés ásványvíz, 2 evőkanál olaj, és olaja a sütéshez; a töltelékhez: 15 dkg darált mák, ízlés szerint cukor, kevés tej
Elkészítés: a sütőtökpürét a tojásokkal és a liszttel simára keverjük, hozzáadjuk a sót, a cukrot, a tejet, az olajat és kevés ásványvizet. Hígpalacsinta masszára kavargatjuk, majd palacsintasütőben 12 palacsintát sütünk belőle. Megkenjük a mákos töltelékkel és feltekerjük. A mákos töltelékhez a darált mákot a cukorral és kevés tejjel összefőzzük.

Libanoni humusz

Hozzávalók: 50 dkg sült sütőtök püré (a kevésbé édes fajta), 1 cikk fokhagyma, 1/2 dl olívaolaj, fél citrom leve, 2 teáskanál tahini (szezámkrem), só, szárított csillipor, őrölt fehér bors, 1 kötés petrezselyemzöld, fehér és fekete szezámmag
Elkészítés: a sütőtököket a szezámmagok és egy marék petrezselyemzöld kivételével a többi hozzávalóval együtt pürésítjük. Egy tálba rakjuk, megszórjuk a szezámmagokkal és a maradék petrezselyemzölddel. Pirítóssal tálaljuk.



Sütőtökös, vöröslencsés csirkepaprikás



Hozzávalók: 50 dkg csirkecomb/szárnny 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
Elkészítés: a hagymát apróra vágjuk, és az olajon megdinszteljük, hozzáadjuk a fűszerpaprikát, és kevés vízzel felöntjük. Ezután belekerül a házi ételízesítő, a fokhagyma zúva, majd a megmosott hús. Sózzuk és borsozzuk, majd fedő alatt pároljuk. Ha szükséges, öntünk alá vizet. Amikor a hús majdnem kész, hozzáadjuk a kockára vágott sütőtököket és a lencsét, és készre főzzük. Apróra vágott petrezselyemzölddel megszórjuk.

Sütőtökös blondie

Hozzávalók: 17,5 dkg vaj, 20 dkg fehér csokoládé, 4 tojás, 1 tasak vaníliás cukor, 15 dkg liszt, 15 dkg cukor, 20 dkg sült sütőtökpüré, őrölt fahéj
Elkészítés: a vajat és a csokit összeolvasztjuk. Egy tálban habosra keverjük a tojásokat a cukrokkal. Ha a csokis massa kihűlt, belekeverjük a tojásos masszát, majd a lisztet és a sült sütőtököket. Előmelegített sütőben 180 fokon, 25 perc alatt megsütjük. A tetejét őrölt fahéjjal megszórjuk.



Aszalt barackos, császárszalonnás sertéskaraj sütőtökpürével

Hozzávalók: 50 dkg sertéskaraj, 5 dkg császárszalonna, 2 marék aszalt barack, só, bors, liszt-tojás- majd apró kockára vágjuk. A császárszalonnát is apróra vágjuk, majd összekeverjük a barackkal, és



mindegyik szeletre teszünk egy evőkanállal. Feltekerjük, bepanírozzuk és olajban kisütjük. A tököket és a krumplit meghámozzuk, kockára vágjuk, sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük és a vajjal, valamint a tejjel együtt pürésítjük.

Sütőtökös pite

Hozzávalók: 25 dkg darált keksz, 2 teáskanál mézeskalács fűszerkeverék, 12,5 dkg vaj, 2 evőkanál barna cukor; a töltelék: 60 dkg sütőtökpüré, 1,5 tejszín, 2 evőkanál méz, 2 teáskanál mézeskalács fűszerkeverék, 1 teáskanál vanília kivonat, 2 evőkanál barna cukor, vaj a forma kikénéséhez, fehér csokoládé a díszítéshez
Elkészítés: összegyúrjuk a kekszet, a fűszerkeveréket és a cukrot a puha vajjal. Majd egy kivajazott piteformába nyomkodjuk. A sütőtökpürét összekeverjük a többi hozzávalóval és a kekszre simítjuk. 180 fokon előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt aranybarnára sütjük. Kihűtjük, megszórjuk a tetejét fehér csokoládéval, majd szeleteljük.



Sütőtökös túró torta

Hozzávalók a túrókrémhez: 50 dkg tehéntúró, 2 tojás, 10 dkg cukor, 1 evőkanál étkezési keményítő, 3–4 evőkanál chiamoza; a sütőtök krémhez: 50 dkg sült sütőtökpüré, 2 tojás, 5 dkg cukor, 1 evőkanál étkezési keményítő, 1 evőkanál őrölt fahéj; a tetejére: 1 dl tejföl, 10 dkg sült sütőtökpüré, 1 evőkanál vaníliás cukor, 1 tojás
Elkészítés: a túrókrém hozzávalóit összekavarjuk egy tálban. A sütőtökös krém hozzávalóit összekavarjuk egy másik tálban. Egy tortaformát kivajazunk, majd a krémeket váltakozva a közepétől kifelé haladva belekanalazzuk egy evőkanál segítségével. Amikor elfogytak a krémek, fogpiszkálóval a közepétől kifelé csíkokat húzunk. Előmelegített sütőben 180 fokon 35 percig sütjük. Amíg sül, a tetejére való krémet összeállítjuk úgy, hogy a hozzávalókat összekeverjük. Kivesszük a tortát a sütőből és a forró süteményre öntjük a krémet, majd további 5 percre visszatesszük a sütőbe.



Sütőtök krémleves

Hozzávalók: 60 dkg sütőtök, 2 darab sárgarépa, só, fehér bors, 1 teáskanál őrölt gyömbér, 3 dl zöldségalaplé, kevés olaj, kevés citromlé; a tetejére: natúr joghurt, pirított tökmag
Elkészítés: a zöldségeket meghámozzuk, és nagyobb darabokra vágjuk, majd kevés olajon enyhén megpirítjuk. Felöntjük az alaplével és kevés vízzel. Fűszerezzük sóval, borssal és gyömbérrel, addig főzzük, amíg megpuhulnak, majd krémesítjük. Pici citromlével ízesítjük, majd tálaláskor joghurtot adunk mellé és pirított tökmaggal fogyasztjuk.

