

TÖKÖS ÉTELRECEPTEK

*Együtt Igal Városért Egyesület
gyűjteménye*



2017.

TÖKÖS ÉTELRECEPTEK

Tökös- mákos muffin:

Hozzávalók:

20 dkg liszt, 22 dkg cukor, 0,5 tk sütőpor, 0,5 tk szóda bikarbóna, 0,5 tk só, 0,5 tk őrölt fahéj, 2 tojás, 2 étolaj, 1 db kisebb tök vagy cukkini, 1 marék mák

Elkészítése:

1. A tököt reszeljük le, hagyjuk állni, majd nyomkodjuk ki.
2. Tegyük tálba a lisztet, a cukrot, a sütőport, a sót és a fahéjat. Egy másik tálba verjük fel a tojást az olajjal, vegyítsük a száraz hozzávalókhöz és alaposan dolgozzuk össze.
3. Forgassuk bele a tököt és a mákot!
4. Béleljük ki a muffinsütő mélyedéseit papírformákkal és töltsük meg a masszával!
180 fokon 22-25 percig süssük!

Töksaláta:

Hozzávalók:

2 db közepes nagyságú tök, 4 db főtt tojás, 3 kisebb fej hagyma, 2 dl tejföl, 1 tubus majonéz, 2 tk mustár, vegeta, só, bors, kevés cukor

Elkészítése:

2db közepes nagyságú tököt gyaluljunk le, majd sós vízben főzzük meg. Ha megfőtt csepegtessük le! A tojásokat kockázzuk fel! A hagymát vágjuk vékony karikára, majd az összes hozzávalót keverjük össze!

Tökös lecsó:

Hozzávalók:

1kg vörshagyma, fél kg paradicsom, fél kg fehér paprika, fél kg cukkini vagy patisszon, 1-1,5 dl étolaj, 2 gerezd fokhagyma, kis kanál bazsalikom, só

Elkészítése:

Az apróra vágott hagymát az olajon megfonnyasztjuk, majd hozzáadjuk a darabokra vágott paradicsomot, paprikát, cukkinit és a zúzott fokhagymát, bazsalikkal, sóval ízesítjük.

TÖKÖS ÉTELRECEPTEK

Tökös lecsó másképp:

1kg vöröshagyma, 1kg piros paradicsom, 0,5 kg paprika, 0,5 kg cukkini vagy patison, 3 gerezd fokhagyma, 2 dl étolaj, 1 mokkáskanál só, fél mokkáskanálnyi őrölt fehérbors
Változatosabbá lehet tenni: füstölt baromfi párizsival vagy füstölt kolbásszal, tojással.

Elkészítése: az előbb leírt módon!

Tökpörkölt:

Hozzávalók: (4 személyre)

4 fej vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, fűszerek (paprika, só, bors), 1kg tök, zsiradék vagy olaj

Elkészítése:

Az apróra vágott hagymát a zsiradékon üvegesre pároljuk, majd fűszerezzük és rátesszük a kockára vágott tököt és puhára főzzük. Ha kész 1 kávéskanálnyi kakukkfűvet teszünk rá.

Lehet pörköltzsaft kockát is rátenni, akkor finomabb!

Tökös-túrós pite

Hozzávalók:

fél kg liszt, 1 Ráma margarin, 1 cs. sütőpor, 1 cs. vaníliás cukor, 12 dkg porcukor, 2 tojás sárgája, 1 kispohár tejföl

Töltelék:

0,5 kg. túró, fél kg legyalult tök vagy cukkini, 2 tojás sárgája, 1 vaníliás cukor, 10 dkg cukor, ízlés szerinti mennyiségű apróra vágott kapor. (Kapor helyett tehetünk bele reszelt citromhéjat.)

A hozzávalókból könnyű, lágy tésztát készítünk, és két részre osztjuk. Az egyiket kisodorjuk, és a tepsibe tesszük. A töltelékét összekeverjük, és a lapra simítjuk, majd befedjük a másik lappal és megsütjük.

TÖKÖS ÉTELRECEPTEK

Tökös röshti

Hozzávalók:

1 kg tök, 1 tojás, 3-4 evőkanál liszt, bors, vegeta, kapor, zöldségzöld, majoránna, fokhagyma, vöröshagyma (apróra vágva), pirospaprika, reszelt sárgarépa

Elkészítés:

A tököt lereszeljük és enyhén megsózzuk, kis állás után kinyomkodjuk. Hozzákeverjük a tojást és a lisztet, a felsorolt fűszerekkel ízlés szerin fűszerezzük. Evőkanalankénti mennyiséget forró olajba teszünk belőle és kisütjük.

A csípős változat ugyanez, csak keverünk hozzá Erős Pistát!

Sajtos tök jó:

Hozzávalók:

c1 cukkini, 30 dkg darált hús, kapor, só, bors, 1 tejbe áztatott zsemlye, 1 tojás, 15 dkg sajt, 5 dkg vaj.

Elkészítése:

A cukkinit felkarikázzuk, és kivajazott tepsibe rakjuk. A darált húst, zsemlet, tojást, fűszereket összegyúrjuk, és kis gombócokat formálunk belőle, melyeket a cukkini karikákra rakunk és forró sütőben sütjük. Mikor már majdnem kész mindegyikre sajtszeletet olvasztunk. Friss kaporral díszítjük!

Töklevés:

Hozzávalók:

1kg-os tök bele, 2-2 sárgarépa, petrezselyem, 1 karalábé, 1 zellergumó, 1 kisebb fej vöröshagyma, 2-3 evőkanál étolaj, 2 evőkanál liszt, só kapor, petrezselyemzöld

Elkészítése:

A tök belsejét kiszedjük és félretesszük. A sárgarépát, zellert, petrezselymet, karalábét megtisztítjuk, és apró kockára vágjuk. A kis fej hagymával együtt az olajon és 1 dl vízben puhára pároljuk. Meghintjük a liszttel és egy késhegynyi piros paprikával, majd felengedjük 1,5 l vízzel. Beletesszük a tökbelet és 5-6 percig forraljuk. Kicsit hűtjük, majd turmixszoljuk. Sóval, kaporral és petrezselyemzölddel ízesítjük.

Tálalás: Pirított napraforgómag vagy zsemlekocka esetleg reszelt sajt.

TÖKÖS ÉTELRECEPTEK

Cukkinipörkölt:

Hozzávalók:

80-90 dkg cukkini, 1 nagy fej vöröshagyma, olaj vagy zsír, 1 evőkanál piros paprika, 1 zöld paprika, 1 paradicsom, 1-2 gerezd fokhagyma, só, bors, kakukkfű, kömény, kevés víz.

Elkészítés:

Ugyanúgy készül, mint a sertéspörkölt csak a húst a cukkini helyettesíti.

Töklevár:

Hozzávalók:

2kg főzőtök, 2db citrom, 1,25 kg kristálycukor, 1,5 dl 10%-os ecet, 4 szem szegfűszeg

Elkészítése:

A tököt megpucoljuk, és apró kockára vágjuk. 0,5 dl vízbe tesszük a citrom levével és héjával együtt és puhára főzzük, majd péppé turmixszoljuk. A cukrot az ecettel felforraljuk; s addig főzzük, míg mézszerű folyós folyadék lesz. A szirupba beleöntjük a tökpürét és sűrűre főzzük. Ízesíthetjük fahéjjal, gyömbérrel, narancshéjjal.

Amikor olyan sűrű, hogy darabokban esik le a fakanálról, tiszta üvegekbe töltjük és lefordítjuk.

Citromos tökdzsem:

Hozzávalók:

1kg zsenge gyalult tök, 80 dkg kristálycukor, 10 dkg porcukor, 3 db citrom

Elkészítése:

A tököt a cukorral 20 percig forraljuk, majd hozzátesszük a héjastól vékony szeletekre karikázott citromot és további 10 percig főzzük. Üvegekbe töltjük és a tetejére tartósítószer szórunk, másnapig álli hagyjuk. Ezután lezárjuk (lekötjük), majd a végleges helyére tesszük.

TÖKÖS ÉTELRECEPTEK

Edit-féle tökös rakottas gazdagon:

Hozzávalók:

4db kisebb tök, 30dkg darált sertéshús, 2 db hagyma, 4 gerezd fokhagyma, 20 dkg zöldpaprika, 20 dkg paradicsom, 20dkg füstölt kolbász, 6 db tojás, 20 dkg rizs, 1 csokor petrezselyem, só, bors, 3-4 dl tejföl, 2-3 evőkanál tejföl, 20 dkg reszelt sajt.

Elkészítése:

A hagymát és 2 gerezd fokhagymát apróra vágjuk, és kevés olajon megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a darált húst, megsózzuk, borsozzuk, kevés vizet adunk hozzá, majd fedő alatt puhára pároljuk, zsírára lesütjük. Ha kész hozzáadjuk az előre megfőzött rizst. A tököt meghámozzuk és fél centis karikákra vágjuk, gyengén sózzuk, forróolajban félig átsütjük. 4 tojást megfőzünk és felkarikázzuk. Karikára vágjuk a kolbászt, a paprikát és a paradicsomot is. A tejfölt a 2 tojással, a 2 gerezd zúzott fokhagymával és az apróra vágott petrezselyemzölddel összekeverjük sóval, borssal ízesítjük és hozzáadjuk a lisztet. Az elkészített anyagokat tűzálló tálba rétegezzük: tök, hús, zöldség, kolbász, tojás, tök. Ráöntjük a tejfölös keveréket és megszórjuk a reszelt sajttal. Villával megszurkáljuk, hogy a tejfölös keverék jól átjárja. Forró sütőbe tesszük, és 20 percig sütjük. Kockára vágva tálaljuk.

Cukkinis tészta:

Hozzávalók:

4 személy részére: 1,5 kg cukkini, 10- 15 dkg szalonna, 2-3 fej vöröshagyma, 2 cs. krémsajt, só, bors, 0,5 kg száraz tészta (bármilyen lehet)

Elkészítés:

A tésztát kifőzzük, a cukkinit lereszelve, majd félretesszük. A szalonnát felkockázzuk és üvegesre sütjük, ha kész hozzátesszük az apróra vágott hagymát, tovább pároljuk. Kis idő után hozzáadjuk a reszelt cukkinit. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, krémes állagúra pároljuk. Ha kész hozzáadjuk a sajtot és a tésztát. Tehetünk ré kaprot. Így is fogyaszthatjuk vagy tepsibe öntjük, és a tetejét megszórjuk reszelt sajttal és átsütjük. Kockára vágva tálaljuk.

TÖKÖS ÉTELRECEPTEK

Burgonyával rakott cukkini:

Hozzávalók:

3 db kisebb cukkini (0,5kg), 3 közepes burgonya (0,4 kg) 4 kis paradicsom,4 gerezd fokhagyma, 1 dl tejföl, 3 ek tej, kakukkfű, őrölt bors,só 3 tk napraforgó olaj, 1 ek mustár

Elkészítése:

1. A burgonyát meghámozzuk és 2 mm vastag karikákra vágjuk. A cukkinikat héjastul 3-4 mm-es karikákra szeljük, a paradicsomot 5 mm-esre.
2. Egy tűzálló tál aljába tesszük az olajat, megszórjuk a felszeletelt fokhagymával.
3. A cukkini-, burgonya-, paradicsomkarikákat váltakozva, sorban félig egymásra helyezve a tálba tesszük. Sózzuk, *borsozzuk* és megszórjuk kakukkfűvel.
4. A tejfölt a tejjel és kevés olajjal, 1 kanál mustárral simára keverjük, majd a rakott zöldségre locsoljuk.(A tejfölt és tej helyett főzőtejszínt is használhatunk.)
5. Forró sütőben pirosra sütjük.

Sült húсок különleges körete is lehet, de sajttal megszórva önálló ételként is nagyszerű!

Tökös pite:

Hozzávalók:

3 tojás, 1 bögre cukor, 1 és fél bögre liszt, 0,5 bögre étolaj, 1 tk fahéj, 1 cs sütőpor, 30-40 dkg reszelt cukkini

Elkészítése:

A tojásokat egyben felverjük és a hozzávalókat kézzel finoman hozzákeverjük. Zsírozott, lisztezett tepsibe tesszük és megsütjük.

Cukkinis kevert:

Hozzávalók:

35 dkg liszt, 30 dkg cukor, 40 dkg reszelt cukkini, 10dkg darált dió, 3 tojás, 1dl étolaj, 1 cs. sütőpor, 1 kávéskanál fahéj

Elkészítése:

A hozzávalókat összekeverem, kizsírozott lisztezett tepsibe tesszük és megsütjük.

TÖKÖS ÉTELRECEPTEK

Szezámagos fasírttal töltött cukkini kalapok:

Hozzávalók:

A fasírtához: 30 dkg darált hús, 1 zsemle, 1 tojás, 2 gerezd fokhagyma, piros paprika, ételízesítő, petrezselyemzöld, só, bors

A sütéshez: fél cukkini, 5dkg szezám, 5 dkg zsemlemorzsa, olaj

A darált húsból az áztatott zsemelével, tojással és a fűszerekkel fasírtot készítünk. A cukkinit vastagabb karikára vágjuk, a közepét kivájjuk. A fasírtgolyókat belerakjuk a cukkinikarikákba, megszórjuk szezámagos zsemlemorzssával, majd olajban kisütjük!

Fűszeres, darálthússal töltött, rántott cukkini:

Hozzávalók:

3-4 db gyenge cukkini, fél kg darált hús, só, bors, piros paprika, fokhagyma, vöröshagyma (ízlés szerint), 2 tojás; a panírhoz: liszt, 2-3 tojás, zsemlemorzsa; sütéshez: étolaj

Elkészítése:

A darált húsból a megadott fűszerekkel és a cukkini belsejével fasírtot készítünk és a karikára vágott kivájt közepű cukkinikba töltjük. Bepanírozzuk és forró olajban kisütjük!

Tökpuffancs:

Hozzávalók:

1 zsenge főzőtök, 2 tojás, néhány evőkanál liszt (kb. 5dkg), 5 dkg reszelt Edámi sajt, 1 dkg élesztő, só, őrölt bors, kapor, étolaj.

Elkészítés: A meghámozott, kimagozott tököt kis lyukú reszelőn lereszeljük és besózzuk és 10-15 percig állni hagyjuk, majd kicsavarjuk. A tojásokat felfeverjük, belemorzsoljuk az élesztőt és hozzákeverjük a reszelt sajtot, a kinyomkodott tököt, sót, borsot, apróra vágott kaprot és annyi lisztet adunk hozzá, hogy galuska sűrűségű masszát kapjunk. Evőkanállal forró olajba szaggatjuk, és mindkét oldalát aranybarnára sütjük. Papírtörlőre szedjük és kapormártással, sajtmártással vagy tejföllel tálaljuk.

TÖKÖS ÉTELRECEPTEK

Cukkinis rizstorta:

Hozzávalók:

4 cukkini, 10 dkg főtt rizs, 10 dkg reszelt sajt, 1 közepes vöröshagyma, 2 dl tejföl, 3 dl tej, 2 tojás, 3 ek. apróra vágott petrezselyem, 5 dkg vaj, 6 ek. olívaolaj

Elkészítése:

2dl tejet 2 dl vízzel felforralunk. Beletesszük a vékonyra szeletelt cukkinit és 4 percig főzzük. Egy serpenyőben felmelegítjük az olajat és a vajat, beletesszük az apróra vágott hagymát és megpírtjuk. Hozzáadjuk a rizst, a sajtot, a petrezselymet, majd összekeverjük. Az így kapott masszát egy kivajazott tortaformába simítjuk, ráhalmozzuk a cukkinit. A tetejére ráöntjük a maradék tejjel elkevert tojásos tejfölt! Közepes hőfokon 40-45 percig sütjük.

Tökformájú fánkocskák:



Hozzávalók:

A bucihoz: 250 g kenyérliszt, 15 g cukor, 2 g só, 80 ml tej 100g tökpüré (párolt tök összetörve, leitatva), 15g vaj; a töltelékhez: 300g tökpüré, 30 g cukor, 30 g vaj

Töltelék elkészítése:

Serpenyőben süssük meg a pürét amíg száraz lesz, majd adjuk hozzá a vajat és a cukrot és süssük tovább, amíg alaposan összekeveredik. Hagyjuk kihűlni!

A tészta elkészítése:

Keverőgéppel keverjük össze a lisztet, cukrot, sót, élesztős tejet és a tökpürét. Dagasszuk a tésztát nagy sebességen amíg összeáll (8-10 perc)! Adjuk hozzá apránként a vajat és addig dagasszuk, amíg ruganyos, sima nem lesz! A kész tésztát helyezük egy alaposan kiszírozott tálban, takarjuk le nedves ruhával és szobahőmérsékleten kb. egy órát kelesszük! (duplájára kel) Ha megkelt vegyük ki és gyúrjuk át! Simítsuk ki a tésztát, majd nyomjuk ki a keletkezett buborékokat és vágjunk belőle köröket! A köröket töltsük meg a töltelékkel és ragasszuk össze a végeit! (Formáljunk belőle golyókat!)

A golyókat az összenyomott felével lefelé helyezzük rá egy előre beolajozott házcérnára és 8 felé osszuk el vele! Zsírozott vagy sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük összenyomott felükkel lefelé (kb 5 cm helyet hagyjunk köztük), takarjuk le nedves konyharuhával és 40 percig kelesszük! 180 fokon 15 percig süssük, amíg araníbarna nem lesz! Ha kész hagyjuk hűlni, majd vegyük le a cérnát! Tegyük azonnal légmentesen záró tálba! Tálalás előtt melegítsük át!

Sajtos cukkinigolyó

Hozzávalók / 4 adag: Golyókhöz: 1 közepes db cukkini (reszelve mérve kb. 60 dkg) 1 kávéskanál só, 1 csipet bors (nagy), 1 kávéskanál fokhagymakrém (esetleg 3 gerezd fokhagyma), 1 db tojás (nagyobb), 10 dkg sajt (reszelt), 4 ek zsemlemorzsa; Panírozáshoz: 3 evőkanál finomliszt, 1 db tojás (nagyobb), 5 ek zsemlemorzsa; Sütéshez: 6 dl napraforgó olaj

elkészítési idő: 15-30 perc

Elkészítés:

A megtisztított cukkini magvas belsejét kivágjuk (ha van neki), a héját nem szükséges eltávolítani. Sajtreszelőn lereszeljük. Meghintjük sóval, összekeverjük, és hagyjuk állni kb. 20 percet. A levet eresztett cukkinit kicsavarjuk. Hozzáadjuk a tojást, a reszelt sajtot, a borsot, fokhagymakrémet (esetleg zúzott fokhagymát) és 4-5 evőkanál zsemlemorzsát, hogy jól összeálljon.

Alaposan összedolgozzuk. Diónyi golyókat formázunk a két tenyerünk között. (15 db lett.)

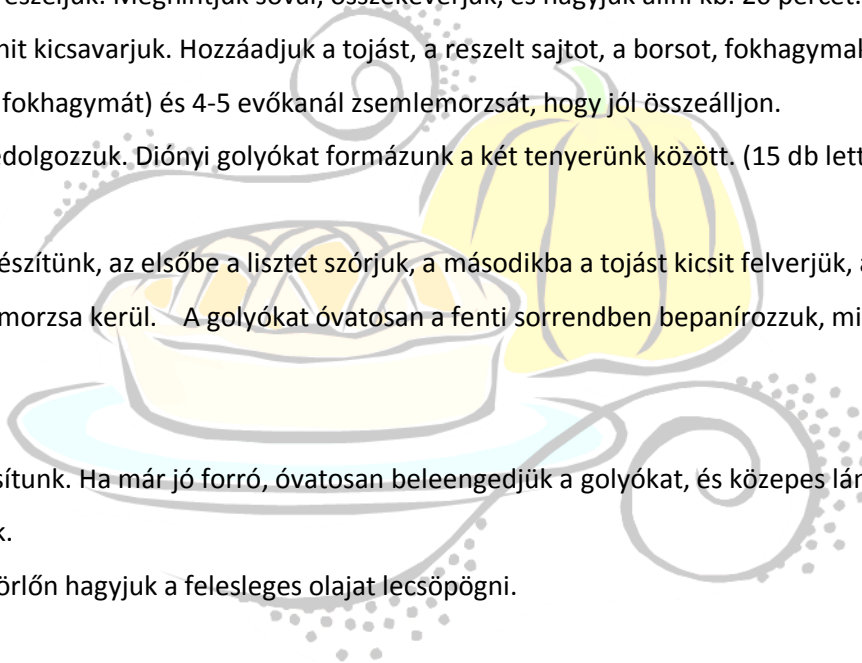
Panírozáshoz:

Három tálkát készítünk, az elsőbe a lisztet szórjuk, a másodikba a tojást kicsit felverjük, a harmadikba pedig a zsemlemorzsa kerül. A golyókat óvatosan a fenti sorrendben bepanírozzuk, mint a rántott húst.

Sütéshez:

Bő olajat forrósítunk. Ha már jó forró, óvatosan beleengedjük a golyókat, és közepes lángon világos barnára pirítjuk.

Konyhai papírtörletre hagyjuk a felesleges olajat lecsöpögni.



TÖKÖS ÉTELRECEPTEK

A recepteket gyűjtötték és kipróbálták:

Biczó Lajosné, Böndi Lajosné, Csepregi Istvánné, Cserné Fehér Mária, Csizmadiáné Puskás Judit, Dumik Jánosné, Fábri Tünde, Fekete Jenőné, Gellért Attiláné, Gyugyi Józsefné, Hajnal Lászlóné, Hauer Jánosné, Herencsár Rudolfné, Horváth Jánosné, Kenéz Istvánné, Máj Jánosné, Németh Lászlóné, Obbás Gyuláné Oppert Miklósné, Őszi Istvánné, Pintér Józsefné, Popovics Istvánné, Szabóné Gombos Anikó, Szép Ferencné Tancz Jánosné, Tancsa Jánosné, Tóth Gáborné, Varga Istvánné, Vass Gyuláné,

A kiadványt szerkesztette: Varga Istvánné