Amikor tök jó a tök…

Van ország, ahol „az ősz aranya", másutt „az őszi asztal királynője" költői címmel illetik, de mindenütt nagy becsben tartják. A sütőtök az északi félteke konyháiban az őszi időszak gyakori vendége. Ez alkalommal sütőtökös recepteket adunk közre, különböző országok étekrendjéből a világhálóról válogatva.

Sütőtök leves (román recept)

Hozzávalók:
0,5 kg sütőtök,
40 dkg burgonya,
1 kaliforniai paprika,
2 paradicsom,
15 dkg lencse,
2 közepes méretű sárgarépa,
1 gerezd fokhagyma
2 evőkanálnyi olívaolaj,
só, bors – ízlés szerint.

A megtisztított sütőtököt és a burgonyát vágjuk közepes kockára, a sárgarépát szeleteljük fel és vágjuk negyed, a kisebb átmérőjű részén fél cikkekre, majd a paprikát és a lehéjazott paradicsomot kisebb kockákra. Egy bográcsban közepes láng fölött az olívaolajon megfuttatjuk az egy gerezd fokhagymát, és egy perc múlva a felkockázott hagymát is hozzáadjuk. Két-három perc kevergetés és melegítést követően hozzáadjuk a sárgarépát. Miután kissé megpuhult, hozzáadjuk a burgonyát, és sóval, fekete borssal ízesítjük. Az egészet összekeverjük, három-négy percig pároljuk, majd hozzáadjuk a sütőtököt. Ezután hozzáadjuk a jól megmosott lencsét, és forrásban lévő vízzel felöntjük, s lefedjük a bográcsot. A habot folyamatosan levesszük. Miután a burgonya már csaknem kellően megpuhult, a paprikát és paradicsomot beletesszük a levesbe. Ha szükséges, utánsózzuk. Újra lefedve hagyjuk forrni, amíg a burgonya megpuhul (kb. öt-hét perc). Ezután tálalásig a tűzről levéve, lefedve hagyjuk állni egy kis ideig. Aki kedveli erős paprikát és/vagy tejfölt is adhat hozzá.

Zucca sfranta (olasz sütőtökkrém)

Hozzávalók:
1,5 kg érett sütőtök,
0,5 liter víz,
1 vöröshagyma,
3 evőkanálnyi extra szűz olívaolaj,
1-1 marék friss petrezselyemlevél és bazsalikom,
só, bors.

A meghámozott és kimagozott sütőtököt kisebb kockákra vágjuk. Egy nagy serpenyőben felforrósítjuk az olajat és megdinszteljük benne a megtisztított és felkockázott hagymát. Hozzáadjuk a tökkockákat és négy-öt percig együtt pároljuk, majd felöntjük a vízzel. Apróra vágjuk és hozzáadjuk a petrezselyem és bazsalikom leveleit. Sózzuk, borsozzuk (ízlés szerint). Addig főzzük együtt őket, amíg a sütőtök kellőképpen megpuhul (kb. harminc perc). Ekkor leszűrjük, lecsepegtetjük, villával péppé nyomjuk össze. Ezután ízlés szerint más fűszereket is lehet hozzákeverni (például kevéske mustárt). Kétszersülttel, kenyérrel tálalják.

Ddmakasovi (örmény sütőtökkása)

Hozzávalók:
60 dkg sütőtök,
0,5 l tej, 8 dkg rizs, fél dl olaj,
1 evőkanálnyi cukor, csipet só.

A sütőtököt meghámozzuk, kimagozzuk, felszeleteljük. Forró tejjel felöntjük, sózzuk, cukrozzuk, hozzáadjuk a félig főtt rizst és fél deci olajat. Fedett lábasban addig főzzük, amíg puha nem lesz. Melegen és hidegen egyaránt jó.

Zapečena bundeva (horvát sült tök)

Hozzávalók:
1 kg sütőtök, 1 gerezd fokhagyma,
1 evőkanálnyi méz,
1 evőkanálnyi olívaolaj,
só, bors – ízlés szerint.

Felszeleteljük a sütőtököt és elhelyezzük egy sütőpapírral kibélelt tepsiben. Egy tálban összekeverjük az olívaolajat, a mézet és a zúzott fokhagymát Ezzel a keverékkel megöntünk minden tökszeletet, majd kétszáz fokra előmelegített sütőben kb. 40 percig sütjük. Villával megszurkálva többször is ellenőrizzük az állagukat. Amikor már arany-

barnák és puhák, a tökszeleteket óvatosan tányérokra tesszük, s meghintjük sóval. Aki erősen szereti, frissen őrölt borssal is megszórhatja.

Sütőtök „krumpli" (francia recept)

A sütőtököt meghámozzuk, kimagozzuk, és felcsíkozzuk kb. hasábburgonya hosszúságú egy centiméter átmérőjű darabokra. Egy nagy tálban keverjük össze az olívaolajat, a sót, a paprikát, a fokhagymaport és az őrölt fekete borsot. Tegyük a tálba ezután a tökszeleteket is. Óvatosan forgassuk össze, hogy a fűszeres olaj mindenütt bevonja őket. Miután ez megtörtént tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe a szeleteket (úgy, hogy lehetőség szerint egy réteget alkossanak, ne fedjék le egymást). Amennyiben maradt még fűszeres olaj a tálban, csepegtessük a tökökre. Helyezzük a tepsit 200 fokra előmelegített sütőbe, és süssük 20-25 percig (egyszer-kétszer átforgatva), vagy addig, amíg a csíkok aranybarnák és ropogósak nem lesznek. Vegyük ki a sütőtök „krumplikat" a tepsiből és tálalás előtt hagyjuk kissé kihűlni (úgy ropogósabbak lesznek). Önállóan, majonézzel, sajt- vagy fokhagymaszósszal, de húsok mellé köretként is lehet tálalni.

Hozzávalók:
1 közepes méretű sütőtök,
2 evőkanálnyi olívaolaj,
fél-fél evőkanálnyi paprika
és fokhagymapor,
1 teáskanálnyi só,
negyed teáskanálnyi őrölt feketebors.

Karamellizált sütőtök dióval (bolgár recept)

A tököt megtisztítjuk és felkockázzuk kb. 2x2 centiméteres darabokra. A sütőt előmelegítjük 200 fokra. A vajat felolvasztjuk, majd kikeverjük a cukorral, fahéjjal és sóval. Ezt követően ráöntjük a tálban felhalmozott kockákra, s többször is alaposan átkeverjük mielőtt a tepsibe öntenénk. Háromnegyed órán keresztül – tízpercenként megkeverve – sütjük. Az utolsó keveréskor a nagyobb darabokra aprított diót is rászórjuk, közékeverjük.

Hozzávalók:
1,5 kg sütőtök,
15 dkg nádcukor,
15 dkg dió,
15 dkg vaj,
1 teáskanálnyi fahéj,
1 csipetnyi só.

Sütőtök palacsinta (lengyel recept)

A tököt egy reszelő durva lyukain lereszeljük. A vajat mixer segítségével habosra keverjük a cukorral. Egyenként adjuk hozzá a sárgáját, folyamatosan keverjük. Adjuk hozzá a sütőtököt, a lisztet és a szódabikarbónát. Keverjük össze! Verjük fel a tojásfehérjét, s óvatosan keverjük össze a többi hozzávalóval. Csepegtessünk két evőkanál tésztát a forró olajba. Minden oldalát aranybarnára sütjük.

Hozzávalók:
4 tojás, 15 dkg liszt,
8 dkg sütőtök (hámozva, kimagozva),
6 dkg vaj, fél teáskanálnyi étkezési
szódabikarbóna,
olaj a sütéshez.

„Vitaminka" saláta (ukrán recept)

A körtét, a sárgarépát és a sütőtököt keskenyre vágjuk, esetleg reszeljük, tálba tesszük. A grapefruitot felkockázzuk, a dióbelet két-három részre aprítjuk. Ezeket is betesszük a tálba. A tejfölt mézzel addig keverjük, amíg egynemű nem lesz, majd hozzáadjuk a citrom héját és levét. (A citrom kifacsart húsát is belekanalazhatjuk.) Alaposan összekeverjük, s fogyasztás előtt legalább négy órán át hűtőgépben hagyjuk, hogy „összeérjenek" az ízei.

Hozzávalók:
30 dkg sütőtök,
2 db lédús körte, fél grapefruit,
1 citrom, 1 dl tejföl,
1 sárgarépa, 8 dkg dió,
1 evőkanálnyi méz.

Sütőtökös ivólé

A sütőtököt kockákra vágjuk, feltesszük főni annyi vízben, hogy ellepje, az almát felnegyedeljük. Amikor a sütőtök kezd puhulni, hozzáadjuk az almát, puhára főzzük. Ha kicsit kihűlt, összeturmixoljuk, mézzel ízesítjük, hozzáadjuk a citrom levét.

Hozzávalók:
1 kg szeletelt sütőtök,
1 kg alma, 1 citrom leve,
méz – ízlés szerint.