



## Főző (befőző) klub harmadik foglalkozására 2016. február 17. 12 óra 30 perc

### Petőfi Sándor Művelődési Ház Kisterem és Tankonyha,

#### Receptek

##### Egzotikus köret sütőtökből:

Nemcsak fogyókúrázóknak remek ötlet krumpli és rizs helyett sütőtököt enni a hús mellé. Egy egyszerű, párolt vagy sült csirkehúst is feldob a következő finomság, de gyakorlatilag bármilyen húshoz remekül passzol.

##### Hozzávalók:

- 1 kisebb sonkatök
- 3 nagy fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- olívaolaj
- só, bors
- (curry, szerecsendió, gyömbér, kurkuma ízlés szerint)

1. **Elkészítés:** Olívaolajjal kikent tepsibe rakjuk be a meghámozott, kibelezett és 2 cm vastag szeletekre vágott sütőtököt és ecsettel vékonyan kenjük be olajjal gyümölcs darabok felső lapját is. Esetleg adhatunk hozzá fokhagymát, ízlés szerint a fűszereket és gyengén megsózzuk. Ha nem elég édes a sütőtök, egy kis mézet is csurgathatunk rá. A tepsit 180 °C –os sütőbe helyezzük, nem kell befődni. Addig süssük, amíg a tök szeletek széle kicsit kezd pirulni. (A curryvel ne spóroljon aki kedveli az ízt, mert ez ad igazán pikáns ízt ennek a finomságnak. Jó étvágyat hozzá!

**Magyar Természetvédők Szövetsége – Föld Barátai  
Beretzk Péter Természetvédelmi Klub elnöksége**



Hálásan köszönjük az Európai Unió támogatását. A rendezvényen elhangzó információkért és a kiadványok tartalmáért a szervezők felelősek és az nem egyezik meg feltétlenül az Európai Unió véleményével. Az Európai Unió nem felelős a rendezvényen kapott információkért.