

Túróval töltött tök

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **1250,3 kJ (299,1 kcal)**
- > Fehérje: **10,6 g**
- > Zsír: **11,4 g**
- > Szénhidrát: **38,8 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 1 db kisebb spárgatök
- ▶ 10 dkg juhtúró
- ▶ 0,4 dkg olaj
- ▶ 2,5 dkg burgonya
- ▶ 0,1 dkg liszt
- ▶ ½ db tojás
- ▶ 0,2 dl tej 1,5 %
- ▶ 0,2 dl tejföl 12 %
- ▶ 2 cs kapor
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint ecet
- ▶ ízlés szerint édesítőszer
- ▶ ízlés szerint petrezselyem
- ▶ ízlés szerint vöröshagyma

Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 1 db kisebb spárgatök
- ▶ 10 dkg juhtúró
- ▶ 0,4 dkg olaj
- ▶ 2,5 dkg burgonya
- ▶ 0,1 dkg liszt
- ▶ ½ db tojás
- ▶ 0,2 dl tej 1,5 %
- ▶ 0,2 dl tejföl 12 %
- ▶ 2 cs kapor
- ▶ ízlés szerint ecet
- ▶ ízlés szerint édesítőszer
- ▶ ízlés szerint petrezselyem
- ▶ ízlés szerint vöröshagyma

ELŐKÉSZÍTÉS:

A spárgatök végeit levágjuk, meghámozzuk, a belsejét kikaparjuk, majd ecettel és sóval ízesített, forrásban lévő vízbe helyezzük 2-3 percre. A burgonyát meghámozzuk és sós vízben megfőzzük. A kaporot, petrezselymet megmossuk, leszárítjuk, aprítjuk, és kevés zsiradékra átfuttatjuk.

ELKÉSZÍTÉS:

A burgonyát miután megfőtt áttörjük és összekeverjük a juhtúróval, a kaporral, a petrezselyemmel és a tojással. A gyengén átfőzött tököt lapátkanállal óvatosan kiemeljük, a túrós töltelékkel megtöltjük és egy tűzállótálba tesszük. Kapormártással felöntjük és sütőben lassan átsütjük.

Kapormártás: Lisztből és olajból világos rántást készítünk, az apróra vágott vöröshagymát és a kapor felét beletesszük. Tejjel felengedjük, tejjel habarjuk, ecettel, sóval, édesítőszerrel ízesítjük és végül a kapor másik felét is hozzáadjuk.

TÁLALÁS:

Önállóan tálaljuk.