

Sült tökvirág fűszeres túrótöltelékkel



Főétel

Receptforma



80 Percek

Elkészítés



Eszköz

Nehézség



Hozzávalók 4 személyre

8-12 tökvirág (nagyság szerint)
Növényi olaj a kisütéshez

Sütőtészta:

20 dkg (teljes kiőrlésű rozs) liszt
2 tojás
1/3 l zöldség alap
Só szükség szerint

Töltelék:

2 dkg vaj
2 közepes hagyma
7 dkg zsemlyemorzsa
3 tojás sárgája
10 dkg túró
2 marék durvára vágott mangold
1/2 marék finomra vágott kerti fűszer
tetszés szerint
Só
Bors
Szerecsendió

Magolaj- szósz:

1/2 pohár tejföl
1/2 pohár fehér joghurt
1 kis gerezd fokhagyma
2 EK védett stájer tökmagolaj
Só, bors

Köret: friss nyári saláta tetszés szerint

Elkészítés

A virágszedést kora délelőtt végezzük- a legjobb ha tiszta virágokat szedünk, akkor a mosást meg lehet takarítani. Különben a leszedett virágokat meg kell mosni és jól meg kell szárítani.

A felhasználásig a friss virágoka hűtőben kell tárolni.

A magolajszóshoz a meghámozott fokhagyma gerezdet finomra vágjuk, és a maradék hozzávalókkal elegyítjük, a tálalásig hűvös helyen tartjuk.

A sütőtészta elkészítéséhez a tojásokat a tojásokat felverni, először a habot felverni (a tésztát lazábbá teszi és kisütés után ropogósabbá válik) A töltelékhez a hagymát megpucolni, finomra vágni, vajban üvegesre pirítani, a finomra vágott fűszereket hozzáadni, és azután a keveréket lehűtéshez félre rakni. Ha a töltelék langyos lett, belekeverhetjük a maradék töltelékkel.

A virágok zöld szárát levesszük és kb. 1 evőkanállal az előkészített masszából óvatosan megtölteni és a virágszirmokat összehajtani.

A sütéshez bőségesen olajat egy lábasban felmelegíteni. A megtöltött virágszirmokat a sütőtésztán keresztül a sütőtésztán át nem túlságosan forró olajban kisütni, azután lecsöpögtetni sütőpapíron és a sütőben 100 C fokon tálalásig melegen tartani. (max. 20 percig)

Köretként különböző friss salátákat kínálhatunk, ahol paradicsomot, zöld salátát, tejfölös uborka salátát, vagy friss fólia salátát lehet legjobban kínálni kiegészítésképpen.

Tipp a receptváltáshoz:

Sütőtészta: A sütőtésztába darabolt stájer tökmagolajat adni. Vegetáriánusok túró helyett egyszerűen több fűszert hozzáadni vagy finomravágott tofu-t a töltőmasszába adni. Magolaj szósz helyett a salátákat egyszerűen stájer tökmagolajjal marinálhatjuk.

**Szerző megjelölésével: Theresia Fastian, www.fastian.at
/ Foto: Stefan Kristoferitsch**