

## Sült tök

1                      50                      1  
Nehézség              Perc                      tepszi

## Allergének:



## Hozzávalók

tök

- 1 db sütőtök
- ha édesen szeretjük
- őrölt fahéj
- méz
- ha pikánsan szeretjük
- olívaolaj
- só
- bors
- kakukkfű
- vaj



1. A sütőtököt alaposan mossuk meg, egy nagy éles késsel óvatosan vágjuk ketté, kanállal kaparjuk ki a magokat, majd daraboljuk fel, és sütőpapírral kibélelt sütőlemezre helyezük el a szeleteket. 200 °C-os sütőben, kb 35 perc alatt készre sütjük.
2. Ha édesen szeretjük, de szeretnénk még különlegesebbé tenni az élményt, sütés előtt szórjuk meg őrölt fahéjjal, esetleg mézzel javítsunk az ízén.
3. Ha pikánsabban szeretnénk fogyasztani, akkor sütés előtt locsoljuk meg olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk, szórjuk meg aprított kakukkfűvel, majd a pirulás kezdetekor tegyünk a tökszeletekre egy kis kocka vaját.
- T. Ha itt az ősz, akkor vele együtt itt a sütőtök szezonja is. Nincs is jobb, mint amikor az otthonunkat belengi a sült tök csodálatos, semmivel sem összehasonlítható illata. Készíthetünk belőle levest, ehetjük köretként, de még süteményekhez is kiváló alapanyag.

 Google Play App Store