

Szerzők:  
**Meretei Boglárka**  
 sporttáplálkozási és  
 gyermektáplálkozási  
 tanácsadó,  
 óvodapedagógus



cleansanityhu@gmail.com

**Meretei Katalin**  
 rovatvezető  
 sporttáplálkozási  
 tanácsadó,  
 online marketing  
 menedzser

Társszerző:  
**TÓTH MÁRTON**  
 Európa-bajnoki  
 és Világliga-ezüstérmes  
 vízilabdázó,  
 hobbiszakács,  
 az RTL Klub 2014-es  
 Konyhafőnök című  
 műsorának döntőse  
 Kapcsolat:  
 tothmarci85@gmail.com

## A tök az egyik legsokoldalúbb és ízletes zöldség, amely szinte az egész világon elérhető.

Ezenkívül jó adag lőkést ad szervezetünknek vitaminok és jótékony gyógyászati hatások terén. A különböző fajtájú tökök képesek javítani a látás minőségét, fokozni a bőr egészségét, erősíteni az immunrendszert, megakadályozni a rákot, kezelni a cukorbetegség tüneteit, erősíteni a csontokat,

védni a szív egészségét, csökkenteni az álmatlanság tüneteit, megakadályozni a gyulladásokat, kezelni az ízületi gyulladást, növelni a prosztatata egészségét, védelmet nyújt a születési rendellenességek ellen, valamint csökkenteni a vérnyomást.

Amikor a kulináris alkalmazásra kerül sor, a tökfélék rendkívül változatosan felhasználhatók: frissen a saláták alapanyagául szolgál, melegen pedig hús

mellé is találhatjuk köretként, például lepény formájában, de akár levesalap is lehet, ahogy azt a Rekreáció legutóbbi számában is bemutattuk (cukkinis leves). A töknek a magja is ehető, vagy akár az olaját is fogyaszthatjuk. A téli és már ünnepi időszakra a Cleansanity két sütőtökös recepttel áll elő: sütőtökkel töltött pulykamell rolád, mézes diós mázzal és egy csodálatos karácsonyi kuglóffal.

Miért fogyasszunk

# tökféléket?

A különféle tökfajták magja:

- antiparazita
- antimikrobiális
- gombaölő



TÁPANYAGOK\*

Rost: **4%**  
 Fehérje: **2%**  
 Szénhidrát: **1%**  
 Energia: **1%**

VITAMINOK\*

C: **28%**  
 B6: **11%**  
 Riboflavin: **8%**  
 Folsav: **7%**

ÁSVÁNYI ANYAGOK\*

Mangán: **9%**  
 Kálium: **7%**  
 Foszfor: **4%**  
 Magnézium: **4%**

**VIGYÁZAT!** Alacsony vérnyomás esetén kerülje a fogyasztását!

\*% 100 g tökben a napi szükséglet aránya

# Sütőkkel töltött pulyka mézes dióbundában



Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

## Hozzávalók 4 főre:

- 60 dkg pulykamell filé
- 2 db mandulatejbe áztatott teljes kiőrlésű zsemle kicsavarva
- 1 csészényi (kb. 2 dl-es) apró kockára vágott nyers sütőtök
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 kis csokor petrezselyem
- só, bors
- 1 tojás
- fél piros piritaminpaprika apróra vágva

## mázhoz:

- 2 ek méz
- 3 ek olívaolaj

## bundához:

- 3-4 marék apróra vágott piritott dió

## Elkészítés:

1. A húst egy nagy szeletté, vékonyra klopfoljuk, sózzuk, borsozzuk.
2. A hagymát apró kockákra vágjuk, kevés olívaolajon üvegesre dinszteljük, hozzáadjuk a felaprított tököt és piritaminpaprikát (csak kis időre, hogy még roppanós maradjon).
3. A tűzről levéve hozzákeverjük a felaprított petrezselymet, a kinyomkodott zsemlet és a tojást. A masszát összekeverjük, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. (Fontos, hogy a töltelék ne legyen túl laza, mert később nem lehet szeletelni.)

4. A masszát ráhelyezzük a hússzelet egyik szélére, majd feltekerjük. Hústúvel megtűzzük, kicsit átkenjük olívaolajjal. Alufóliába tekerjük, a két végét jól lezárjuk. Másik megoldás a spárgával való megkötözés.
5. Tepsibe helyezük, amibe egy deciliter vizet öntünk.
6. 180 fokon kb. 45 percig sütjük, majd hagyjuk kicsit hűlni, és eltávolítjuk a fóliát.

## Máz/bunda elkészítése:

1. Az olívaolajat a mézzel összeforraljuk, hogy sűrű, de kenhető szirupot kapjunk.
2. Az apróra vágott diót száraz serpenyőben megpirítjuk.
3. A kész sziruppal megkenjük a sültet, majd beleforgatjuk a piritott dióba.
4. Miután kihűlt, ujjnyi vastag szeletekre vágva tálaljuk. Feta sajtos rizzsel javasoljuk tálalni.

## TÓTH MARCI:

A recept abszolút visszaadja a karácsonyi pulyka hangulatát. Lehet, hogy kicsit kevesebb töltelék is elég lett volna ennyi húshoz. Érdekes figyelnem arra, hogy ne töltsük túl a roládot, mert a hús nem lesz tőle szaftosabb, és felszeletelni is nehezebb. Ha mégis ránk maradna a töltelék, akkor ezt betekerhetjük fóliába, a végeit lekötöztethetjük és kigőzöljük úgy, hogy betesszük a hús mellé sülni kb. 25-30 percre. Utána pedig ujjnyi karikákra szeleteljük, és mindkét oldalát lepirítjuk kókuszszíron. Tálalásnál pedig ezeket a rolád alá tehetjük.



Fotó: RTL Klub

# Reggeli sütőtökös kuglóf vaníliás kókuszkrémmel

cleansanity

Fotó: Ujvári Péter; photography.peterujvari.com

## Hozzávalók 12 kis szelethez:

- 350 g sütőtök
- 3 tojás
- 100 g mandula- vagy kókuszliszt
- 100 g zabliszt
- 2 tk szódadikarbóna
- 1 csipet só
- ½ tk szerecsendió
- 1 tk kardamom
- ½ tk őrölt gyömbér
- 100 ml agaveszirup/  
datolyaszirup
- 1 tk citromlé
- kókuszolaj a forma kikenéséhez
- 200 ml kókuszkrém a tálaláshoz
- 1 tasak vaníliás xilit

+ egy 24 cm-s kuglófforma

## Elkészítés:

- 1.** A sütőtököt megsütjük, majd az aprítóba kanalazzuk, és pürésítjük. Kanalazzuk egy tálba, és hagyjuk kihűlni! A sütőt melegítsük elő 180 fokra!
- 2.** A tojásokat habosra verjük.
- 3.** Egy külön tálba összekeverjük a liszteket, a szódadikarbónát, a sót és a fűszereket.
- 4.** Adjuk hozzá az agave/datolya szirupot, a tökpürét, a citromlevet és a tojást! Jól keverjük össze!
- 5.** A masszát a kiolajozott formába öntjük. Előmelegített sütőben 30-40 perc alatt túpróbaig sütjük.
- 6.** Megvárjuk, hogy kihűljön. Amíg hűl, a kókuszkrémet a vaníliás xilittel elkeverjük, és a hűtőbe tesszük.
- 7.** Ha kihűlt, kifordítjuk a formából, és a kókuszkrémmel tálaljuk.



Fotó: RTL Klub

## TÓTH MARCI:

A kardamom, a gyömbér és a sütőtök együttese egy igen ízgazdag desszertet hoz létre. Alapvetően nem szeretem a kuglófokat, mert elég szárazak. Itt viszont ezt az érzetet a kókuszkrémes topping teljesen elveszi. A fűszerezéssel pedig kiváló kombinációt alkottak.