

Sült sütőtök krémleves

Igazi téli vitaminbomba. Rostban és vitaminokban gazdag zöldséget fogyasszuk bátran. Utána még egy finom sajtos rúd is belefér.

Adag 4 darab	Előkészítés 10 perc	Sütés 40 perc
SÜTÉSI FOK 220°C	SÜTŐ Légkeverés + grill középső rács	SÜTÉS 10-15 perc

HOZZÁVALÓK:

- 650 g sütőtök
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 liter alaplé
- 200 ml tejszín
- Só
- Frissen őrölt bors
- Őrölt szerecsendió
- 1 evőkanál cukor
- 50 g vaj
- 2 evőkanál növényi olaj

ELKÉSZÍTÉS:

1. A sütőtök magját kanállal távolítsuk el, vágjuk kisebb darabokra és egy tepsiben süssük meg.
2. Közben a vöröshagymát és a fokhagymákat pucoljuk meg és vágjuk fel nagyobb darabokra.
3. Ha a sütőtök megsült, hámozzuk meg.
4. Egy közepes fazékba tegyük bele az olajat és a hagymákat futtassuk át rajta.
5. Tegyük bele a sült tökört.
6. Öntsük fel alaplével.
7. Ízesítsük sóval, borssal, szerecsendióval, cukorral és főzzük meg.
8. Turmixoljuk le, tegyük bele a tejszínt és a vajat.
9. A végén újra forraljuk fel.
10. A tálaláskor pirított tökmaggal szórjuk meg a levest.