

5 ek étolaj vagy zsír

200 g hagyma

4 gerezd fokhagyma

**400 g virsli**

40 g paprika

60 g paradicsom

1 l víz

1 ek fűszerpaprika

½ tk fűszerkömény

só, bors

Forási Ákos

Forási Ákos

2020. 09. 14.

Hozzáadás a receptjeimhez

Fagyasztott tökből is “tök” korrekt főzeléket lehet csinálni, ráadásul egészséges, hiszen saját magával van sűrítve.Nyilván a savasságával,édességével játszhattok, mert mindenki máshogy csinálja, így szabjátok az ízlésetekre.

Kipróbáltam, jóóó lett!

16

Hibát találtam

HIRDETÉS

Ennél a receptnél először a virslis ragut készítjük el a tökfőzelék csak utána következik. Az apróra vágott hagymát, fokhagymát lepirítjuk a zsíron, félrehúzzuk, hozzátesszük a fűszereket, majd elkeverjük az egészet. Rátesszük a kockákra vágott paradicsomot, paprikát, felöntjük a vízzel majd forraljuk 5-10 percig. Aztán egy botmixerrel pürésítjük az egészet, beletesszük a karikákra vágott virslit és addig bugyogtatjuk, amíg a virsli meg nem főtt és elértük a kívánt sűrűséget. A tökfőzelékhez az apróra vágott hagymát, fokhagymát lepirítjuk az olajon, majd rádobunk 1 kg kiolvasztott gyalult tököt. Felöntjük a vízzel,rádobjuk az alaplé zselét és kb. 20 percig rotyogtatjuk, majd egy turmixgép vagy botmixer segítségével pürésítjük. Hozzádobjuk a másik 1 kg gyalult tököt, és nagyjából 10-15 percig lassú tűzön bugyogtatva főzzük. Miután kellően besűrűsödött ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, hozzátesszük a cukrot, ecetet és aprított kaprot, majd a pörkölttel és 1 kanál tejföllel tálaljuk.

tökfőzelék

Ha tetszett a tökfőzelék virslipörkölttel receptje, akkor csekkoljátok a videóinkat, exkluzív tartalmakért pedig lájkoljatok minket a Facebookon, és kövessetek minket az Instagramon!

instant

mirelit

street kitchen

tök

tökfőzelék

virsli

HIRDETÉS

Csokis gofri fehércsoki-öntettel

Képtelenség ellenállni neki!

3-féle sonkás szendvics egy videóban

Mindhárom más, mindhárom PERFEKT!

HIRDETÉS

Mexikói burrito

Hús helyett grillsajt került bele

Szezámolajos chili beef basmati rizzsel

Ázsiai stílusú fitt recept

**1**

**FŐTT TOJÁS**

**1**

**TÜKÖRTOJÁS**

**4**

**VIRSLIPÖRKÖLT**

**4**

4 fej kb. 0,5 kg vöröshagyma

100 ml étolaj

só

mk pirospaprika

2 db tojás

1 ek étolaj

2 db tojás

**SÜLT HAGYMA**