



Tálalás: **8 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **85 perc**



Répási Eszter

MÉZES ROZMARINGOS SÜTŐTÖK

A sült sütőtök egy tipikus őszi étel, mely nem csak finom, de egészsége is. Jó forrása a β -karotinnak, mely antioxidáns hatású, valamint az A-vitamin előanyaga.

HOZZÁVALÓK

1 kg sütőtök

2 ek méz
ízlés szerint rozmaring

ALLERGÉNEK

Gluténmentes

Laktózmentes
Tojásmentes

- 1 A tököt mossuk meg alaposan.
- 2 Vágjuk félbe és kaparjuk ki a magját, majd a két felet vágjuk még félbe.
- 3 A negyedeket vágjuk fel kb 2 cm-es háromszögekre.
- 4 Alufóliával béleljünk ki egy tepsit, és helyezzük rá a tököt.
- 5 Locsoljuk meg kevés vízzel, és takarjuk le a tetejét egy alufóliával.
- 6 220°C-on süssük puhára (kb. 60 perc alatt), majd távolítsuk el a fóliát, csurgassuk rá a mézet a szeletekre, szórjuk meg rozmaringgal.
- 7 Alufólia nélkül süssük tovább még kb. 25 percig.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!



Auchan