

Barna lencsével töltött hokkaidó tök

6 db kis 10-14 cm átmérőjű hokkaidó tök

25 dkg barna lencse (vagy 30 dkg cukkini és 20 dkg először legőzölt majd apróra vágott karfiol kevés olajon metélő hagymával lepárolva)

4 evőkanál olaj

1 nagyobb fej felaprított hagyma

1 csokor metélő felaprított vörös vagy fehér hagyma

1 fél csokor felaprított koriander zöld

ízlés szerint só

2 gerezd felaprított fokhagyma

őrölt bors vagy borsika fű (elmaradhat)

5-6 dkg fenyőmag

A tököcskéket lesikáljuk, megmossuk, félbevágjuk szárirányból, majd kivájjuk a magjait és zöldségpárával (de lehet késsel is) lehámozzuk, levágjuk a narancssárga héját.

Majd 8-10 percig gőz fölött ehetőre puhítjuk, főzzük (de nem főzzük túl): bársonyos kinézetűvé válik a tök, ha kész. Leöntjük őket tiszta hideg vízzel egy szűrőben, hogy ne főjön tovább. 2 nagyobb tányérra borítjuk őket, hagyjuk kihűlni.

A lencsét lemosunk, beáztatunk egy éjszakára, és lábosban puhára főzzük (lehet kuktában főzni áztatás nélkül; mindkét esetben a főzési idő kb. 5 perc).

Egy lábosba az olajon megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a főtt barna lencsét, összepirítjuk, majd hozzákeverjük az apróra vágott zöldeket és a fokhagymát. Összefőzzük, hagyjuk teljesen elfőni a levét. Majd lehúzzuk a tűzről, sózzuk és enyhén borsozzuk.

A fenyőmagot lábos alján megpirítjuk, átforrósítjuk. 1-2 dkg-ot félreteszünk a díszítéshez. A többit a barna lencsés masszához keverjük.

Megtöltjük a fél-fél tököket, a 12 db-ot, majd sütőpapírral bélelt tepsibe felsorakoztatjuk egymás mellé őket. A tetejüket megszórjuk egyenletesen a félretett fenyőmaggal.

Előremelegített sütőben hőlégkeveréssel 180 fokon 15 perc alatt készre sütjük.

(A maradék barna lencsét gőzölt kínai kel levelekbe is lehet tenni, a töltött levélkéket ugyanígy sütőpapírral bélelt tepsiben kevés olíva olajjal megkenve a tetejüket 15 perc készre sütjük.

Kínai kel esetén a töltelék készülhet vörös lencséből és pirított tökmaggal is.)

