

### Töltött nyári tök:

1 egész vagy két kisebb zsenge tök (1 kg körüli mennyiség)

1 fél csomag tofu (natúr vagy füstölt) leturmixolva (vagy leturmixolt bio champion gomba, megpárolva kevés olajon)

1 kisebb lereszelt sárgarépa

1 kisebb fej lereszelt hagyma

1 kiskanál tamari

ízlés szerint só

A tököt meghámozzuk, hosszában félbevágjuk, kisfejű zöldség vájóval kivájjuk a magos belsejét.

A tök belsejét a zsenge magokkal együtt leturmixoljuk (nem kell túl apróra), besózzuk, hagyjuk 10percig állni. Majd kinyomkodjuk a levét, és egy tálban összekeverjük a leturmixolt tofival, a lereszelt hagymával és a sárgarépával. hozzáadjuk a tamarit, és megtöltjük a két fél tököt. Ha szükséges még sózzuk.

Előmelegített sütőben hőlégkeveréssel 180 fokon 20 perc alatt készre sütjük.