

Stand

Benjamin Morris

Misoval sült sütőtök, Giselle tök és kesudió velouté, tökmag pesztó

Misoval sült sütőtök

Hozzávalók	mennyiség
Sütőtök darabok 5cm x 2.5cm x 1cm	12 db
kesudió miso	50g
paradicsompüré	50g
szójaszós	40g
méz (juharszirup vegán recepthez)	30g
rizsecet	20g
víz	50g
technika	Turmixoljuk össze a misót, a paradicsomot, a szóját, a mézet, az ecetet és a vizet, amíg sima nem lesz. Tegyük ezt egy vákuumzacskóba a tökkel együtt, és vákuumozzuk 100%-ra, hagyjuk marináldóni 24 órán át. Gőzöljük 20 percig és azonnal hűtsük le. Vegyük ki a tököt a zacskóból, és távolítsuk el a felesleges pácot, mert ez megégne sütés közben. Egy forró serpenyőbe adjunk szőlőmagolajat, és karamellizáljuk a tököt, amíg aranybarna nem lesz. Tegyük félre, és pihentessük tálalásig.

Savanyított sütőtök

hozzávalók	mennyiség
almaecet	200g
cukor	75g
víz	300g
só	6g
citromhéj	10g
egész fekete bors	5g
technika	Forraljuk fel az ecetet, a cukrot, a vizet és a sót, majd vegyük le a tűzről, és adjuk hozzá a citromhéjat és a fekete borsot. Hagyjuk állni 30 percig.

	Egy hámozó segítségével készítsünk kb 10 cm hosszú szalagokat a sütőtökből, a tök „nyakától” indulva. Öntsük rá a forró savanyítólevet, majd hagyjuk állni kb 30 percig.
--	--

Tökmag praliné

hozávalók	mennyiség
sült tökmag	100g
körte balzsamecet	50g
víz	30g (lehet szükséges még)
só	ízlés szerint
technika	Turmixold az alapanyagokat addig amíg sima textúrát nem kapsz. Sózzuk, majd ellenőrizzük az állagát. Lehet, hogy kell hozzáadni egy kis extra vizet.

Karamelizált tökmag

hozávalók	mennyiség
tökmag	100g
víz	100g
cukor	100g
só	16g
glükózpor	10g
technika	Keverjük össze a glükózport, vizet, cukrot és a sót, majd adjuk hozzá a tökmagot. Forraljuk együtt, amíg el nem éri a 110 fokot. Távolítsuk el, és szűrjük le a folyadékot. Pirítsuk a tökmagot 165 fokos szőlőmagolajban ropogósra. Hagyjuk kihűlni és papírral itassuk le az olajat róla.

Tökmag pesztó

hozávalók	mennyiség
-----------	-----------

lestyán	60g
tökmag	120g
tökmagolaj	40g
citromlé	30g
fokhagyma	4g
só és bors	ízlés szerint
technika	Pirítsuk meg a tökmagot száraz serpenyőben közepes lángon 3-4 percen át, amíg illatosak nem lesznek. Egy aprítógépben keverjük össze a lestyánleveleket, a tökmagot, a tökmagolajat, a citromlevet és a fokhagymát. Pulzáljuk át néhányszor, hogy elkezdődjön a turmixolás. Kóstoljuk meg a pesztót, és ízesítsük sóval és borssal.

Giselle tök és kesudió velouté

hozzávalók	mennyiség
sült Giselle tök	400g
tök alaplé	250g
kesudió paszta	60g
kesudió miso	15g
citromlé	10g
Pro espuma hot	4g
só	3g
technika	Adjuk az össze hozzávalót a thermo mixbe. Állítsuk fél sebességre és 72 fokra. Keverjük, amíg el nem éri a 72 fokot, majd kapcsoljuk ki a főzési módot, és turmixoljuk maximális sebességen 2 percig. Passzírozzuk át egy szűrőn, és öntsük szifonba. Töltsük fel 1 szifonpatronnal. 65fokos vízfürdőbe helyezzük, hogy melegen tartsuk.

Extra a tálaláshoz

Savanyított medvehagyma termés, tökmagolaj, sarkantyúka levelek.