

SKŁADNIKI

1 opakowanie SENSATIONAL MIELONE
Garden Gourmet

200 g ryżu lub 150 g kaszy quinoa

2 średnie dynie piżmowe

1 jabłko

100 g żurawiny (świeżej lub mrożonej)

35 g suszonej żurawiny

1 łyżka miodu

1 gałązka szalwi

1 gałązka rozmarynu

Trochę oliwy z oliwek

50 g orzechów włoskich



Wykorzystaj sezon na dynie i odkryj jakie pyszności możesz z nich przyrządzić. Nasz przepis na pyszną dynię faszerowaną ryżem i Sensational Mielonym od Garden Gourmet to idealne wegańskie danie główne na jesienny obiad dla rodziny i znajomych! Słodczy dyni połączona z aromatycznymi przyprawami, Sensational Mielonym i przełamana nutą żurawiny sprawi, że nie tylko fani jesiennych smaków zakochają się w tym daniu. Brzmi pysznie? Jesteśmy przekonani, że niejedna osoba poprosi o dokładkę, a potem przepis!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Rozgrzej piekarnik i przygotuj swoją dynię

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Blachę możesz wyłożyć papierem do pieczenia lub delikatnie naoliwić. Przekrój dynie wzdłuż na pół i usuń pestki. Pokrojone boki natrzyj ulubioną oliwą z oliwek, lekko posyp solą i pieprzem i połóż przekrojoną stroną na blasze do pieczenia.

2. Upiecz dynie

Dynie piecz przez około 30 minut, a następnie obróć je na drugą stronę i piecz przez następne 10 minut, aż będą zarumienione i miękką (powinieneś/powinnaś być w stanie łatwo je przebić widelcem).

3. Przygotuj ryż lub kaszę i dodatki do farszu

Posiekaj grubo orzechy i suszoną żurawinę, a jabłko pokrój na małe kawałki. W międzyczasie ugotuj ryż lub kaszę quinoa zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odcedź. Posiekaj drobno zioła zostawiając odrobinę do dekoracji.

4. Usmaż Sensational Mielone i połącz z resztą składników

Przygotuj dużą patelnię i usmaż Sensational Mielone na oliwie z oliwek. Dodaj zioła, kawałki jabłka, orzechy i żurawinę i wszystko równomiernie podsmaż.

5. Przygotuj farsz i napełnij nim dynie

Wyjmij dynie z piekarnika. Pozwól im trochę ostygnąć, a następnie wydłub łyżką trochę miąższu, aby dodać go do przygotowanego wcześniej ryżu lub kaszy. Dynię wymieszaj na patelni z ryżem/kaszą i mielonym, a następnie napełnij dynie farszem i podgrzej w piekarniku przed podaniem.

6. Przygotuj żurawinę, udekoruj i gotowe. Smacznego!

W międzyczasie ugotuj świeżą żurawinę w wodzie z miodem, aż owoce żurawiny popękają. Udekoruj dynie żurawiną, liśćmi szalwii i rozmarynem.

CULINARY TIP

Zadbaj o dodatki

Jeżeli chcesz urozmaicić to danie, polecamy podać je z sałatką z rukoli z prażonymi burakami, serem feta, dressingiem z czerwonego wina i prażonymi pestkami dyni.

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA WWW.GARDENGOURMET.PL