TÖLTÖTT SÜTŐTÖK SENSATIONAL MINCE-SZEL

ÖSSZETEVŐK

4 ADAG

KÖZEPES

1 csomag Garden Gourmet Sensational Mince

200 g 3-színű rizs mix, vagy 150 g rizsparéj/quinoa

2 db közepes vagy 1,5 nagy sütőtök

1 db piros alma

100 g friss/fagyasztott vörösáfonya

50 g pekándió

35 g aszalt vörösáfonya

1 evőkanál agave szirup

2 ág zsálya és rozmaring

olívaolaj a sütéshez

egy kevés méz az áfonya főzéséhez

Ősszel a sütőtökös finomságok újra meghódítják asztalainkat – és barátaink szívét! Ha egy hamisítatlan vegán főfogást keresel az ünnepi menü élére, bolondítsd meg a sütőtököt a Garden Gourmet Sensational Mince-szel! A vendégeket rád bízzuk – a sikert mi garantáljuk.

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Melegítsd elő a sütőt és készítsd elő a sütőtökö

Melegítsd elő a sütőt 200°-ra. Felezd el a sütőtököt hosszában és magozd ki. Finoman dörzsöld be a felvágott oldalát olívaolajjal, enyhén szórd meg sóval és paprikával, majd helyezd a sütőlapra úgy, hogy a vágott oldala felfelé nézzen. Használj sütőpapírt, ha szükséges.

2. Süsd meg a sütőtököt

Süsd a sütőtököt 40 percig, amíg meg nem sül, és enyhén el nem színeződik – ha könnyedén bele tudsz szúrni egy villát a zöldség húsába, akkor elérted a kívánt célt. 30 perc után fordítsd át a két félbevágott sütőtököt a másik oldalukra.

3. Aprítsd fel a pekándiót, az áfonyát, a fűszernövényeket, és főzd meg a rizst vagy a rizsparéjt/quinoát!

Aprítsd fel durvára a pekándiót és az aszalt áfonyát, majd szeleteld fel az almát apró szeletekre. Közben főzd meg a rizst vagy rizsparéjt/quinoát, és itasd le róla a vizet. Aprítsd fel finoman a fűszernövényeket, és hagyj belőle egy keveset köretnek is.

4. Süsd meg a Sensational Mince-t

Vedd ki a sütőtököt a sütőből. Hűtsd ki egy kicsit, és egy kanállal kapard ki a húsát. Vágd fel az eltávolított zöldséghúst kis darabokra, és keverd össze őket rizzsel vagy rizsparéjjal/quionával és a Sensational Mince-szel. Töltsd meg a tököket az így készült ízletes keverékkel, és melegítsd meg a sütőben, mielőtt tálalod.

5. Keverjük össze és süssük meg a rizs, a tök és a darált keveréket

Vegyük ki a tököket a sütőből. Hagyjuk kicsit kihűlni, és egy kanál segítségével kanalazzuk ki a főtt húsból a tök nyakából. Az eltávolított húst darabokra vágjuk, és összekeverjük a rizs/quinoa és a darált keverékkel. Töltsük meg a tököt a keverékkel, és tálalás előtt melegítsük elő a sütőben.

6. Nincs más hátra, mint szervírozni az elkészült finomságot

Főzd meg a friss áfonyát vízben és mézben, amíg apró repedéseket nem látsz rajtuk. Légy ínyenc, és tálald a sütőtököt áfonyával, zsályával és rozmaringgal. Jó étvágyat kívánunk!

TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK OLDALRA!