

## SLOŽENÍ

- 1 balení Garden Gourmet Sensational mleté
- 2 střední nebo 1,5 velké máslové dýně
- 1 červené jablko
- 100 g čerstvých/mražených brusinek
- 200 g rýže 3 barev nebo 150 g quino
- 35 g sušených brusinek
- 50 g pekanových ořechů
- 1 lžice agávového sirupu nebo medu
- 2 snítky šalvěje a rozmarýnu
- olivový olej na smažení

## KULINÁŘSKÉ TIPY

### návrh na podávání

Vynikající také s rukolovým salátem s pečenou řepou, sýrem feta, dresinkem z červeného vinného octa a pečenými dýňovými semínky.



Tato lahodná plněná máslová dýně s Garden Gourmet Sensational mletým je perfektním veganským hlavním chodem k vaší vánoční večeři!

## PŘÍPRAVA

### 1. Předehřejte troubu a rozpůlíte dýni

Předehřejte troubu na 200°. Dýni podélně rozpůlíte a odstraňte semínka. Vnitřní strany potřete olivovým olejem, lehce posypte solí a pepřem a položte na pečicí plech vydlabanou stranou nahoru. Pokud chcete, použijte pečicí papír.

### 2. Upečte dýně

Dýně pečte celkem asi 40 minut, dokud nejsou měkké a lehce zhnědlé (mělo by jít snadno propíchnout dužinu). Asi po 30 minutách je obraťte.

### 3. Nasekejte ořechy, brusinky a bylinky a uvařte rýži/quinou

Ořechy a sušené brusinky nasekejte nahrubo a jablko nakrájejte na malé kousky. Mezitím uvařte rýži (dle návodu) nebo quinou a sceďte. Bylinky nasekejte nadrobno a část si nechte na ozdobu.

### 4. Osmažte Sensational mleté

Osmažte Sensational mleté na olivovém oleji ve velké pánvi do lehce hnědé barvy. Přidejte bylinky, kousky jablek, ořechy, sušené brusinky a vše orestujte.

### 5. Naplňte dýně

Vyjměte dýně z trouby. Nechte je trochu vychladnout a lžičkou vydlabejte z krčku tykve část uvařené dužiny. Vyjmutou dužinu nakrájejte na kousky a smíchejte se směsí rýže/quino a mletého. Směsí naplňte dýně a před podáváním je ještě prohřejte v troubě.

### 6. Ozdobte omáčkou a podávejte. Hezké svátky!

Čerstvé brusinky povařte v troše vody s medem dokud neprasknou. Dýně ozdobte brusinkami, lístky šalvěje a rozmarýnem. A může se podávat!

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA GARDENGOURMET.CZ**