

AINESOSAT

- 1 paketti Hälsans Kökin vegaanista soijarouhetta
- 2 keskikokoista kurpitsaa oliiviöljyä paistamiseen
- 45 g pekaanipähkinöitä
- 1 punainen omena
- 35 g kuivattuja karpaloita
- 200 g sekoitettua punaista ja valkoista kvinoa
- 100 g tuoreita/pakastettuja karpaloita
- 1 rkl vaahterasiirappia
- 2 oksaa salviaa ja rosmariinia

RUOANLAITTOVINKKEJÄ

Tarjoiluehdotus:

Ateria toimii myös salaatin kanssa, jossa on paahdettua punajuurta, fetajuustoa, punaviinietikkakastiketta ja paahdettuja kurpitsansiemeniä.



Kokeile täytettyä kurpitsareseptiä, joka on valmistettu vegaanisesta jauhelihasta, karpaloista, omenasta ja pekaanipähkinöistä. Tämä ruokalaji maistuu juuri niin hyvältä kuin näyttää!

VALMISTUS

1. Esivalmistelut

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Puolita kurpitsat pituussuunnassa ja poista siemenet. Voitele leikatut reunat oliiviöljyllä, ripottele kevyesti suolalla ja pippurilla. Laita ne pellille leivinpaperille.

2. Paista kurpitsoja

Paista kurpitsoja noin 40 minuuttia ja käännä niitä puolivälissä, kunnes ne ovat kypsiä ja vaalean värisiä.

3. Valmista muut raaka-aineet

Hienonna pähkinät ja kuivatut karpalot karkeasti ja leikkaa omena pieniksi paloiksi. Keitä sillä välin riisi tai kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta. Hienonna yrtit hienoksi ja jätä muutama tarjoiluksi lopuksi.

4. Valmista vegaaninen jauheliha

Murskaa ja paista lastalla vegaaninen jauheliha oliiviöljyssä suuressa pannussa kevyesti ruskeaksi. Lisää yrtit, omenanpalat, pähkinät ja karpalot ja jatka keittämistä 3-4 minuuttia. Lisää sitten keitetty riisi/quinoa ja sekoita hyvin.

5. Yhdistä kurpitsa ja muut tuotteet

Ota kurpitsat pois uunista. Anna niiden jäähtyä 5 minuuttia ja kaavi sitten lusikalla osa kypsennetystä lihasta kurpitsan kaulasta. Leikkaa kurpitsa paloiksi ja sekoita riisi/quinoa ja vegaaniseen jauhelihaseokseen. Täytä kurpitsat uudelleen seoksella ja kuumenna niitä uunissa 10 minuuttia ennen tarjoilua.

6. Koristele ja tarjoile

Laita tuoreet karpalot pieneen kattilaan ja lisää vettä sen verran, että hedelmät juuri ja juuri peittyvät. Lisää siirappi ja keitä, kunnes karpalot turpoavat. Tarjoa kurpitsa karpaloiden, salvialehtien ja rosmariinin kanssa.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI