FYLDT BUTTERNUT SQUASH MED VEGANSK FARS

4 SERVERING | 1 H. | INTERMEDIATE

INGREDIENSER

Hälsans Kök - vegansk sojafars

2 mellemstore butternut squash

olivenolie til stegning

45 g pekannødder

1 rødt æble

35 g tørrede tranebær

200 g blandet rød og hvid eller 150 g blandet quinoa

100 g friske/frosne tranebær

1 spsk agave eller ahornsirup

2 kviste salvie og rosmarin

MADLAVNINGSTIPS

serveringsforslag

Også lækkert med rucolasalat med ristede rødbeder, fetaost, rødvinseddikedressing og ristede græskarkerner.

Hvis du leder efter en alternativ julemiddag i år - behøver du ikke lede længere! Prøv vores farverige fyldte butternut squash opskrift lavet med vores veganske fars, tranebær, æble og pecannødder. Denne ret smager lige så godt, som den ser ud!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen og halver squashene

Forvarm ovnen til 200 ▯ (180 ▯ for varmluftsovne). Halver squashene på langs, og fjern frøene. Gnid de afskårne sider med olivenolie, drys let med salt og peber og læg dem på en bageplade på denne side, brug eventuelt bagepapir.

2. Bag squashene

Bag squashene i cirka 40 minutter, vend dem halvvejs, indtil de er gennemstegte og let farvet.

3. Kog risene og hak ingredienserne til fyldet

Hak nødder og tørrede tranebær groft, og skær æblet i små stykker. Kog risene imens eller quinoaen i henhold til pakkens anvisninger og afdryp. Hak krydderurterne fint, og lad nogle få til servering til sidst.

4. Steg det vegetariske fars

Steg farsen i olivenolie i en stor pande, indtil den er let brun, bryd farsen lidt op med din spatel. Tilsæt krydderurter, æblestykker, nødder og tranebær og steg videre i 3-4 minutter. Tilsæt derefter de kogte ris/quinoa og bland grundigt.

5. Fyld squash med ris/quinoa og farsblandingen

Tag squashene ud af ovnen. Lad dem køle af i 5 minutter og brug derefter en ske til at øse noget af det kogte kød fra halsen på squashen. Skær den fjernede squash i stykker og bland med ris/quinoa og farsblandingen. Fyld squashene med blandingen igen og varm dem i ovnen i 10 minutter før servering.

6. Lav tranebærblandingen

Kom de friske tranebær i en lille gryde og tilsæt nok vand til lige at dække frugten. Tilsæt siruppen og lad det simre, indtil tranebærrene brister. Server squashene med tranebær, salvieblade og rosmarin.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK