

INGREDIENSER

Hälsans Kök vegan sojafarse

2 middels butternut squash

olivenolje til steking

45 g pekannøtter

1 rødt eple

35 g tørkede tranebær

150 g blandet quinoa

100 g ferske / frosne tranebær

1 ss agave eller lønnesirup

2 kvister salvie og rosmarin

KULINARISKE TIPS

serveringsforslag

Også deilig med ruccolasalat med ristede rødbeter, fetaost, rødvinseiddikdressing og ristede gresskarkjerner.



4 PORSJONER



1 H.



MELLOM

Hvis du leter etter en alternativ julemiddag i år - trenger du ikke lete lenger! Prøv vår fargerike fylte butternut squash-opskrift laget med vår veganske kjøttdeig, tranebær, eple og pekannøtter. Denne retten smaker like godt som den ser ut!

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovnen og halver squashen

Forvarm ovnen til 200 °C (180 °C for varmluftsovner), gassmerke 6. Halver butternut squash på langs og fjern frøene. Gni snittsidene med olivenolje, dryss lett over salt og pepper og legg dem på et bakepapir på denne siden, bruk eventuelt bakepapir.

2. Stek squashene

Stek squashene i ca 40 minutter, snu dem halvveis til de er gjennomstekte og lett farget.

3. Kok risen og hakk ingrediensene til fyllet

Grovhakk nøtter og tørkede tranebær, og skjær eplet i små biter. Kok i mellomtiden quinoaen i henhold til anvisningen på pakken. Finhakk urtene og la noen få serveres til slutt.

4. Stek vegetarfarsen

Stek kjøttdeigen i olivenolje i en stor panne til den er lett brun, bryt kjøttdeigen litt opp med slikkepotten. Tilsett urter, eplebiter, nøtter og tranebær og stek videre i 3-4 minutter. Tilsett deretter den kokte risen/quinoaen og bland godt.

5. Fyll squash med ris/quinoa og farseblandingen

Ta squashene ut av ovnen. La dem avkjøles i 5 minutter og bruk deretter en skje til å øse litt av det kokte kjøttet fra halsen på squashen. Skjær den fjernede squashen i biter og bland med risen/quinoaen og kjøttdeigen. Fyll squashen med blandingen igjen og varm dem i ovnen i 10 minutter før servering.

6. Lag tranebærblandingen

Ha de friske tranebær i en liten kjele og tilsett nok vann til å dekke frukten. Tilsett sirupen og la det småkoke til tranebærene sprekker. Server squashen med tranebær, salvieblader og rosmarin.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO