

Plněná dýně Hokkaido s hlívou ústřičnou a pistáciemi

Celkový čas vaření **90 min.** 15 min. Doba přípravy 75 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.919 kJ / 458 kcal

Tuky: **28,9 g** Bílkoviny: **10,6 g**

Sacharidy: **35,7 g**

INGREDIENCE

4 Porce

1	malá dýně Hokkaido (asi 1 kg)
100 g	bulguru
200 g	hlívy ústřičné
60 g	pistácií, vyloupaných
3 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u>
1 čajová lžička	kurkumy
125 ml	vody
80 g	másla
2 polévkové lžíce	řepkového oleje
1	pomeranč

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Smíchejte suchý bulgur s kurkumou a 1 lžící řepkového oleje.

Krok 2

Přiveďte vodu k varu a přelijte jí bulgur. Poté nádobu zakryjte a nechte směs stát na teplé plotně po dobu 10 minut.

Krok 3

Hlívové klobouky natrhejte na dlouhé proužky a orestujte je na 2 lžících řepkového oleje dozlatova. Poté pánev suňte z plotny a přilijte sójovou omáčku Kikkoman.

Krok 4

Houby hrubě nasekejte a smíchejte je s uvařeným bulgurem, pistáciemi, pomerančovou kůrou a máslem.

Krok 5

Mezitím přehřejte troubu na 180 °C, omyjte dýni a seřízněte horní čtvrtinu. Poté zespodu odřízněte velmi tenký plátek, aby dýně stála stabilně a nekulácela se. Vydlabejte vnitřek dýně lžící a naplňte ji směsí bulguru a hub.

Krok 6

Přikryjte alobalem a pečte na prostřední příčce

trouby asi 25 minut. Potélobal odstraňte a
nechte dýni ještě zhruba 10 minut zezlátnout.