

Täytetty hokkaidokurpitsa osterivinokkailla ja pistaasipähkinöillä

kokonaisaika **90 min** 15 min esivalmistelut 75 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1919 kJ / 458 kcal

Rasva: **28,9 g** Proteiini: **10,6 g**
Hiilihydraatit: **35,7 g**

AINEKSET

4 annosta

1	pieni hokkaidokurpitsa (noin 1 kg)
100 g	bulgurvehnä
200 g	osterivinokkaita
60 g	kuorittuja pistaasipähkinöitä
3 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 tl	kurkumaa
125 ml	vettä
80 g	voita
2 rkl	rapsiöljyä
1	appelsiinin kuori

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita kuiva bulgurvehnä, kurkuma ja ruokalusikallinen rapsiöljyä.

Vaihe 2

Kiehauta vesi ja kaada bulgurvehnän päälle. Peitä kannella ja jätä liedelle 10 minuutiksi.

Vaihe 3

Revi osterivinokkaat pitkiksi suikaleiksi. Kuumenna 2 rkl rapsiöljyä ja kuullota sieniä, kunnes ne ovat kullanuskeita. Ota kattila liedeltä ja lisää Kikkoman-soijakastike.

Vaihe 4

Pilko sienet ja lisää sekaan kypsä bulgurvehnä, pistaasipähkinät, appelsiininkuori ja voi.

Vaihe 5

Kuumenna uuni 180 asteeseen. Huuhtelee kurpitsa ja leikkaa yläosa irti. Leikkaa kurpitsan pohjasta pieni pala, jotta kurpitsa pysyy tukevasti pystyssä. Koverra kurpitsan sisus lusikalla. Lisää täytteeksi bulgurvehnä-sieniseos.

Vaihe 6

Peitä foliolla ja kypsennä uunin keskitasolla noin 25 minuutin ajan. Poista folio ja anna kurpitsan saada vielä väriä 10 minuutin ajan.

