



Plněná pečená dýně

veganský	Snadné	60	Pro 4 osoby	★★★★★
----------	--------	----	-------------	-------

Ingredience

2 menší dýně hokaido
500 ml zeleninového vývaru
175 g jáhel
250 g žampionů
1 cibule
4 stroužky česneku
2 hrsti listové petržele
mořská sůl
5 lžic řepkového oleje

Jak na to?

1. Dýně rozdělte na poloviny a vydlabejte střed. Potřete olejem, osolte a dejte péct do trouby rozehráté na 200 °C. Pečte asi 25 minut.
2. Jáhly spařte vroucí vodou. Zalijte vývarem, osolte a vařte doměkka. Nechte dojít pod pokličkou.
3. Na pánvi rozehřejte zbylý olej. Žampiony zprudka orestujte, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli s česnekem, osolte a na mírnějším plameni pomalu restujte dozlatova.
4. Do pánve přidejte jáhly a nasekanou petržel. Promíchejte a naplňte upečenou dýni.