



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Dynia butternut faszerowana sałatką z quinoą

- 100 g kaszy quinoa
- dynia butternut
- korzeń selera
- 1 cebula
- 5-7 suszonych pomidorów w oleju
- garść rukoli
- kilka listków świeżej szalwii
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz

Opcjonalnie

- pestki z dyni lub orzechy włoskie



PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

1. Dynie umyj i przekrój wzdłuż na pół. Wydrąż pestki, a miąższ w górnej części dyni ponacinaj głęboko na krzyż. Wnętrze każdej połówki posmaruj oliwą (używając pędzelka), posól i popieprz. **2.** Seler obierz i pokrój w kostkę, a cebulę w ósemki. Wrzuć je do niewielkiej miski i dokładnie wymieszaj w oliwie. **3.** Dynie, seler i cebulę ułóż na blasze i zapiekaj przez 25-30 minut w temperaturze 200°C. **4.** Tymczasem ugotuj quinoę. Kaszę quinoa przesyń na sitko i dokładnie opłucz pod bieżącą, zimną wodą. **5.** Następnie przełóż do rondelka, zalej wodą (na 1 szklankę ziaren, wlej 1,5 szklanki wody) i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem ok. 15 minut, na małym ogniu, aż ziarna wchłoną wodę. Pod koniec gotowania dodaj szczyptę soli. **6.** Upieczone warzywa wyjmij z piekarnika i odstaw na 5 minut. **7.** Upieczony miąższ dyni wydrąż, tworząc miejsce na sałatkę. Wydrążony miąższ, upieczony seler, cebulę i quinoę przełóż do miski. Dodaj listki szalwii, rukolę i posiekane na mniejsze kawałki suszone pomidory. Na koniec dopraw solą i pieprzem i przełóż do upieczonej dyni. Można dodatkowo posypać pestkami dyni lub orzechami włoskimi.

