



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Faszerowana kalarepa z burakami i ryżem

- ok. 1 l bulionu warzywnego
- 4 większe kalarepy
- 100 g ryżu
- 1 duża cebula
- 100 g startych buraków
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- świeży koperk
- roszponka lub rukola do podania
- świeżo zmielony pieprz
- sól



PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

1. Ryż ugotuj w osolonej wodze, najlepiej metodą absorpcji.
2. Cebulę zeszklij na łyżce oleju razem z suszonym tymiankiem. Podsmażoną cebulę wymieszaj z ryżem i startymi burakami. Dodaj garść koperku, sól i pieprz i jeszcze raz wymieszaj.
3. Kalarepy umyj, odetnij górę (ew. również spód, jeżeli kalarepa nie chce stać na płaskiej powierzchni) i obierz ze skórki.
4. Łyżką (ja użyłam do melonów) wydrąż środek, pozostawiając brzeg grubości ok. 0,7 cm. Trzeba to robić bardzo ostrożnie, aby nie przebić ścianek.
5. Wydrążone kalarepy wypełnij przygotowanym farszem, przykryj odciętą wcześniej górą i ułóż w naczyniu za zapiekania. Na koniec podlej bulionem, tak aby uzyskać mniej więcej 1-2 cm jego wysokości.
6. Piecz przez 30–35 minut w temp. 200°C.
7. Podawaj gorące, podlane pozostałym w naczyniu bulionem, udekorowane świeżym koperkiem, roszponką lub rukolą.

