

## ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet Sensational Mince

200 g 3-színű rizs mix, vagy 150 g rizsparéj/quinoa

2 db közepes vagy 1,5 nagy sütőtök

1 db piros alma

100 g friss/fagyasztott vörösfonya

50 g pekándió

35 g aszalt vörösfonya

1 evőkanál agave szirup

2 ág zsálya és rozmaryng

olívaolaj a sütéshez

egy kevés méz az áfonya főzéséhez

🍴 4 ADAG

🍴 KÖZEPES

Ősszel a sütőtökös finomságok újra meghódítják asztalainkat – és barátaink szívét! Ha egy hamisítatlan vegán főfogást keresel az ünnepi menü élére, bolondítsd meg a sütőtököt a Garden Gourmet Sensational Mince-szel! A vendégeket rád bízunk – a sikert mi garantáljuk.

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

### 1. Melegítsd elő a sütőt és készítsd elő a sütőtököt

Melegítsd elő a sütőt 200°C-ra. Felezd el a sütőtököt hosszában és magozd ki. Finoman dörzsöld be a felvágott oldalát olívaolajjal, enyhén szórd meg sóval és paprikával, majd helyezd a sütőlapra úgy, hogy a vágott oldala felfelé nézzen. Használj sütőpapírt, ha szükséges.

### 2. Süsd meg a sütőtököt

Süsd a sütőtököt 40 percig, amíg meg nem sül, és enyhén el nem színeződik – ha könnyedén bele tudsz szűrni egy villát a zöldség húsába, akkor elérted a kívánt célt. 30 perc után fordítsd át a két félbevágott sütőtököt a másik oldalukra.

### 3. Aprítsd fel a pekándiót, az áfonyát, a fűszernövényeket, és főzd meg a rizst vagy a rizsparéjt/quinoát!

Aprítsd fel durvára a pekándiót és az aszalt áfonyát, majd szeleteld fel az almát apró szeletekre. Közben főzd meg a rizst vagy rizsparéjt/quinoát, és itasd le róla a vizet. Aprítsd fel finoman a fűszernövényeket, és hagyd belőle egy keveset köretnek is.

### 4. Süsd meg a Sensational Mince-t

Vedd ki a sütőtököt a sütőből. Hűtsd ki egy kicsit, és egy kanállal kapard ki a húsát. Vágd fel az eltávolított zöldséghúst kis darabokra, és keverd össze őket rizszel vagy rizsparéjjal/quionával és a Sensational Mince-szel. Töltsd meg a tököket az így készült ízletes keverékkel, és melegítsd meg a sütőben, mielőtt tálalod.

### 5. Keverjük össze és süssük meg a rizs, a tök és a darált keveréket

Vegyük ki a tököket a sütőből. Hagyjuk kicsit kihűlni, és egy kanál segítségével kanalazzuk ki a főtt húsból a tök nyakából. Az eltávolított húst darabokra vágjuk, és összekeverjük a rizs/quinoa és a darált keverékkel. Töltsük meg a tököt a keverékkel, és tálalás előtt melegítsük elő a sütőben.

### 6. Nincs más hátra, mint szervírozni az elkészült finomságot

Főzd meg a friss áfonyát vízben és mézben, amíg apró repedéseket nem látsz rajtuk. Légy ínycsók, és tálald a sütőtököt áfonyával, zsályával és rozmarynggal. Jó étvágyat kívánunk!

**TOVÁBBI RECEPTÉRT LÁTOGASS EL A  
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK  
OLDALRA!**

[Garden Gourmet Hungary](#) > [Receptek](#) > [Töltött sütők Sensational Mince-szel](#)