

Dýně plněné rýží s masem, cuketou a restovanou cibulkou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Cibuli (4 ks) nakrájíme na polovinu, dochutíme solí a pepřem. Ze čtyř dýní ořízneme stonky a vydlábeme je. Dýně pečeme v hrnci lehce osolenou vroucí vodou po dobu 3-4 minut, následně je vložíme do misky se studenou vodou s ledem a tímto dokončíme proces vaření. Dýňovou dužinu nakrájíme na jemno a osmažíme na oleji v pánvi se solí a pepřem, poté ji vložíme do nádoby. Smícháme mleté maso se zbývajícími ingrediencemi (uvařenou rýží, nasekanou bazalku, sůl, pepř, nastouhaný stroužek česneku, nakrájené na kroužky 2 jarní cibulky). Důkladně promícháme. Naplníme dýně masem a zakryjeme vršky. Plněné dýně uložíme do pekáče a zalejeme zeleninovým vývarem. Dýně zavineme do papíru na pečení alobalu. Pečeme 20 minut v troubě předehřáté na 200°C. Po této době odstraníme papír na pečení a alobal, přidáme cibuli a zalejeme šťávou z vaření dýní.

Podáváme 1-2 poloviny dýně na osobu. Dýně můžeme pokapat několika kapkami dobrého olivového oleje. Ke každé porci přidáme porci cibule.

Ingredience

- **Cibule volná** - 120 g
- **Česnek** - 2 g
- **Dýně Hokkaido** - 400 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 3 g
- **Bazalka čerstvá** - 5 g
- **Olivový olej** - 40 g
- **Cibulka jarní** - 40 g
- **Mleté maso hovězí** - 200 g
- **Pitná voda nesycená** - 250 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Lagris rýže arborio 500 g** - 80 g
- **Bez lepku Zeleninový bujón 56 g** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

