

INGREDIENSER

Hälsans Kök vegansk Sojafärs
2 medelstora butternutsquash
olivolja för stekning
45 g pekannötter
1 rött äpple
35 g torkade tranbär
200 g blandat rött och vitt eller 150 g
blandat quinoa
100 g färska/frysta tranbär
1 msk agave eller lönnsirap
2 kvistar salvia och rosmarin

MATLAGNINGSTIPS

serveringsförslag

Även gott till ruccolasallad med rostade
rödbetor, fetaost, rödvinsvinägerdressing
och rostade pumpafrön.



4 PORTIONER



1 H.



MELLANLIGGANDE

Prova vårt färgglada fyllda butternutsquash-recept gjort med vår veganska färs, tranbär, äpple och pekannötter.

TILLAGNING

1. Värm ugnen och förbered squashen

Värm ugnen till 200 °C (180 °C för varmluftsugnar), gasmärkning 6. Halvera squasherna på längden och ta bort fröna. Gnid in de skurna sidorna med olivolja, strö lätt över salt och peppar och lägg dem på en plåt på denna sida, använd valfritt bakplåtspapper.

2. Grädda Squashen

Grädda squasherna i ca 40 minuter, vänd dem tills de är genomstekta och lätt färgade.

3. Hacka nötter, tranbär och äpple medan riset kokar

Hacka nötter och torkade tranbär grovt och skär äpplet i små bitar. Koka under tiden riset eller quinoan enligt anvisningarna på förpackningen och låt rinna av. Finhacka örterna och lämna några att servera på slutet.

4. Stek Hälsans kök sojafärs

Stek färsen i olivolja i en stor panna tills den fått lite färg, bryt färsen något med din spatel. Tillsätt örter, äppelbitar, nötter och tranbär och fortsätt koka i 3-4 minuter. Tillsätt sedan det kokta riset/quinoan och blanda noga.

5. Fyll squashen med färsblandningen och riset

Ta ut squasherna ur ugnen. Låt dem svalna i 5 minuter och använd sedan en sked för att ta bort lite av det kokta köttet från halsen på squashen. Skär den borttagna squashen i bitar och blanda med riset/quinoan och färsblandningen. Fyll squashen med blandningen igen och värm dem i ugnen i 10 minuter innan servering.

6. Värm tranbären i en kastrull med salvia och rosmarin

Lägg de färska tranbären i en liten kastrull och tillsätt tillräckligt med vatten för att precis täcka frukten. Tillsätt sirapen och låt puttra tills tranbären spricker. Servera squashen med tranbär, salviablod och rosmarin.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE