Dynia faszerowana bulgurem i buraczkami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- dynia hokkaido - 1 szt.
- kasza bulgur - 4 łyżka
- burak - 1 szt.
- pomidor - 1 szt.
- koperek - 1 łyżeczka
- ostropest plamisty - 1 łyżeczka
- przyprawy: curry, garam masala - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Dynia, czyli królowa jesieni!! Do farszu użyłam buraków pełnych żelaza i kaszy bulgur. Ta odmiana kaszy zawiera sporo białka i minerałów, a zarazem ma niski indeks glikemiczny.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę bulgur zalać 3/4 szklanki wody i gotować przez około 8 minut, a następnie odstawić na 20 minut pod przykryciem (do wchłonięcia całej wody przez kaszę).

KROK 2: Buraczka obrać, ugotować, a następnie zetrzeć na tarce.

KROK 3: Pomidora obrać ze skórki i pokroić w kostkę.

KROK 4: Ugotowaną kaszę wymieszać z pomidorem, buraczkami, koperkiem i przyprawą garama masala oraz ostropestem.

KROK 5: Dynię porządnie umyć, przekroić na pół i wydrążyć miąższ. Oprószyć curry i zapiec samą w piekarniku przez około 20 minut w 180 stopniach.

KROK 6: Po tym czasie wyjąć dynię, nałożyć farsz i zapiekać kolejne 15 minut.