



Запеченная тыква, фаршированная грибным рагу



Фуд-стилист и фотограф Слава Поздняков

Ингредиенты

◦ Шампиньоны целые	1/2 банки (200г)
◦ Кинза	5 веточек
◦ Перец	по вкусу
◦ Укроп	5 веточек
◦ Картофель	3 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Тыква (целая)	1 шт.
◦ Томатная паста	3 ст. л.
◦ Масло растительное	4 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



70 мин



4 порции



150 ккал

1. Тыкву вымойте, обсушите, отрежьте верхушку для крышки, удалите семена и волокна.

2. Грибы опрокиньте на дуршлаг, обсушите, разрежьте пополам и немного обжарьте на растительном масле до полуготовности.

3. Картофель очистите, нарежьте средними кубиками и тоже обжарьте до полуготовности отдельно от грибов.

4. Лук нарежьте средними кубиками, обжарьте до золотистого цвета. Добавьте томатную пасту и прогрейте. Влейте 100 мл воды и перемешайте. Добавьте половину измельченной зелени.

5. В тыкву выложите перемешанный с грибами картофель, слегка посолите и поперчите. Залейте получившимся томатным соусом, накройте тыкву "крышкой" и поставьте в разогретую до 200°C духовку на 50 минут.

6. Когда все будет готово, посыпьте свежей рубленой зеленью кинзы и укропа.



Совет

Наколите вилкой изнутри мякоть очищенной тыквы - она приготовится быстрее.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>