KIKKOMAN

Pildīts Hokaido ķirbis ar austersēnēm un pistācijām

Kopējais laiks **90 min.** **15 min.** sagatavošanas laiks **75 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
1.919 kJ / 458 kcal

Tauki: **28,90 g** Olbaltumvielas: **10,60 g**
Ogļhidrāti: **35,70 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

1	neliels Hokaido ķirbis (apmēram 1 kg)
100 g	bulgura
200 g	austersēņu
60 g	lobītu pistāciju
3 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
1 tējk.	kurkumas
125 ml	ūdens
80 g	sviesta
2 ēdamk.	rapšu eļļas
1	apelsīns

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Sajauc sauso bulguru ar kurkumu un 1 ēdamk. rapšu eļļas.

Solis 2

Uzvāri ūdeni un pārlej to bulguram. Pēc tam atstāj nosegtu uz karstas plīts virsmas uz 10 minūtēm.

Solis 3

Saplucini austersēnes garenās strēmelēs un apcep 2 ēdamk. rapšu eļļas zeltaini brūnas. Noņem pannu no uguns un pielej Kikkoman sojas mērci.

Solis 4

Tad rupji sakapā sēnes un sajauc kopā ar pagatavoto bulguru, pistācijām, apelsīna miziņu un sviestu.

Solis 5

Tikmēr uzkarsē cepeškrāsni līdz 180 °C, noskalo ķirbi un nogriez augšējo ceturtdaļu. Nogriez pavisam plānu kārtiņu no ķirbja apakšas, lai piešķirtu tam lielāku stabilitāti un tas neripotu. Ar karoti izgreb ķirbja iekšpusi un piepildi ar bulgura un sēņu maisījumu.

Solis 6

Pārklāj ar foliju un cep cepeškrāsns vidējā līmenī apmēram 25 minūtes. Pēc tam noņem foliju un ļauj

apbrūnēt vēl aptuveni 10 minūtes.