

# Jesenná tekvicová miska

**Počet porcií:** 2

**Čas prípravy:** 15 minút

**Bez lepku**

## Postup prípravy

Tekvicu rozpolíme, vyberieme semienka a nakrájame na mesiačiky alebo menšie kúsky. Dáme ju do misky, polejeme lyžicou avokádového/olivového oleja a ochutíme korením. Môžeme použiť mletú papriku, muškátový oriešok, zázvor, prípadne kari korenie. Všetko spolu poriadne zmiešame. Cícer si prepláchneme a tiež ochutíme ako tekvicu. Potom oboje dáme na plech s papierom na pečenie a necháme piecť v trúbe na 180 stupňoch asi 20-30 minút, kým tekvica nebude mäkká. Mala by vám krásne rozvoníavať celá kuchyňa. Počas pečenia si môžeme prichystať aj ďalšie ingrediencie do misky. (Divokú) ryžu uvaríme klasicky podľa návodu. Uhorku a redkovku si nakrájame na jemné pásiky a pridať môžeme aj jarnú cibuľku. Marinované tofu môžeme tiež opiecť, alebo ho necháme len tak. Keď bude tekvica a cícer upečený, môžeme servírovať do misiek. Množstvo by malo stačiť na 2 porcie a každú misku môžete na záver ešte posypať sezamovými semienkami a pridať napríklad arašidovú omáčku alebo tahini.

## Ingrediencie

- **Uhorka hadovka** - 100 g
- **Redkovky** - 100 g
- **Tekvica Hokkaido** - 200 g
- **Zázvor čerstvý** - 6 g
- **Muškatový orech celý** - 0.3 g
- **Cibuľka jarná** - 20 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Sezam** - 2 g
- **Paprika sladká mletá** - 1 g
- **Kari** - 6 g
- **Ryža jazmínová 500 g** - 100 g
- **LUNTER Tofu na panvicu Marinované 180 g** - 180 g
- **Cícer sterilizovaný 400 g** - 400 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

**CELIATICA.SK**

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

