

Rețete de Post | Dovlecel Umplut cu Ciuperci | Rețete Dovlecel | Rețete Vegane Simple



Rețete de Post | Dovlecel Umplut cu Ciuperci | Rețete Dovlecel | Rețete Vegane Simple



Aceste butoiașe de dovlecel umplute sunt ideale ca aperitiv sau ca fel principal într-o zi de post sau pentru cei care urmează o dietă vegetariană/vegană. Sunt delicioase, sățioase și aduc un suflu nou în bucătăria tradițională.

- 1 kg de ciuperci proaspete/200 gr ghebe spălate, curate, opărite
- 1 dovlecel (mare)
- o ceapă medie
- 1/2 ardei kapia
- 1 roșie
- 1 morcov
- 150 ml lapte de cocos
- 20 g cașcaval vegetal

▪ 4 căței de usturoi

1. Taie dovlecelul în segmente de aproximativ 3 cm.
2. Înlătură capetele și scobește fiecare segment cu o linguriță, lăsând un perete subțire.



3. Tocați ceapa, ardeiul capia, usturoiul și morcovul.
4. Dați roșiile pe răzătoare, având grijă să eliminați pulpa apoasă.
5. Căliți ceapa în ulei de măsline, adăugați usturoiul, ciupercile, morcovul, dovlecelul scobit și roșiile.
6. Condimentați cu sare și piper.
7. Adăugați laptele de cocos și lăsați amestecul să se gătească până se evaporă apa și devine cremos.
8. Umpleți fiecare segment de dovlecel cu amestecul pregătit.



9. Presărați cașcaval vegetal ras deasupra.
10. Preîncălziți cuptorul la 200 de grade Celsius.
11. Așezați butoiașele într-o tavă și coaceți pentru aproximativ 20 de minute sau până când sunt frumos gratinate.

