

Bundeva punjena kvinojom, pancetom i začinima

Čvrsto zagovaram da se može jesti jako zdravo i stvarno fino. I cijela stvar je poprilično jednostavna. Potrebna je početna priprema, istina, i par trikova koji će ubrzati proces, ali rezultat je fantastičan. Jedna od mojih zdravih odluka u zadnjih nekoliko godina je prehrana bogata cjelovitim žitaricama. Tako je u moju kuhinju ušla i kvinoja (koja je zapravo pseudožitarica srodna cikli i špinatu), nezaobilazna kvinoja koja je ljeti kraljica laganih salata, zimi toplih jutarnjih kaša, a svakodnevno upotpunjava i domaću granolu

Ako se još uvijek pitate u čemu je vrijednost kvinoje i zašto recepte s kvinojom nalazite na svakom koraku, dovoljno je znati da je kvinoja puna proteina i željeza uz niski glikemijski indeks. To ju čini savršenim ugljikohidratom u kojem možemo uživati bez grižnje savjesti. Jedno o meni omiljenih jela u ovo doba godine je punjena bundeva. Puniti ju možete razno raznim zrnjima, od riže do heljde. Kombinacija žitarica i kremaste bundeve je neodoljiva. Ova, punjena kvinojom meni je omiljena jer je super jednostavna i jer je kvinoja puna proteina što je čini idealnim obrokom.

Sastojci:

- 1 manja Hokaido bundeva (oko 1kg)
- 100 g pancete
- 2-3 grančice timjana
- 150 g kvinoje
- 100 g sušenih rajčica
- sol
- papar
- jedna šaka mladog špinata

Priprema: Bundevu operite, odrežite joj vrh (poklopac s peteljkom tako da otvor bude dovoljno širok), očistite od sjemenki i mekih dijelova. Mekane dijelove sačuvajte i stavite sa strane. Bundevu iznutra posolite. Pancetu narežite na sitno i bacite u dublju tavu. Pržite dok ne postane hrskava. Ubacite mekane dijelove bundeve koje ste prethodno izvadili, grančice timjana i kvinoju. Sve kuhajte 1-2 minute da se kvinoja lagano tostira. Dodajte vodu, toliko da tek prekrije kvinoju. Posolite, popaprite,

poklopite i kuhajte dok kvinoja malo ne omekša, 15-20 minuta. Po potrebi dodavajte vodu. Maknite s vatre i dodajte suhu rajčicu narezanu na trakice. Pećnicu zagrijte na 200°C. Napunite bundevu, dobro prekrijte aluminijskom folijom i stavite peći na lim za pečenje. Pecite bundevu oko 60 minuta dok ne omekša. Kada je bundeva pečena izvadite je iz pećnice, maknite foliju i lagano žlicom u bundevu ubacite listiće špinata (pazite da bundeva ne pukne jer će biti jako mekana). Bundevu izrežite na četvrtine i servirajte toplu.

Adriana Juriša

Posjetite: weareatlove.com