

KARFIOLOS-SÜTŐTÖKÖS TÖLTÖTT GOMBA

Hozzávalók 2 főre:

10 db közepes méretű csiperke gomba

10 dkg karfiol

8 dkg sütőtök

2 teáskanál sörélesztőpehely

1 teáskanál darált lenmag

zöldfűszerek, mint bazsalikom, kakukkfű, rozmaring

pici kurkuma és só

1 kiskanál olíva olaj

a tálaláshoz reggelire vagy vacsorához:

8-10 dkg/fő saláta, fehérretek, póréhagyma

5-8 dkg teljeskiőrlésű kenyér/fő

Elkészítés:

A gombákat megtisztítjuk, a tönkjüket letörjük és félre tesszük, abból készíthetünk pl. gombapörköltet vagy gombakrémet. A gombafejeket egy tepsibe rakjuk. A karfiol is megmossuk, majd pár fejet félre teszünk, a többit pedig aprítógépben felaprítjuk. Pici olajon megpároljuk 3-4 perc alatt. Nekem volt maradék sült sütőtököm, így azt használtam fel. Ha nincs, daraboljuk fel és forró sütőben 180 fokon süssük 10-15 percig, vagy főzzük meg. A végén pürésítsük. Keverjük hozzá a karfiolt, a sörélesztőpehelyt, a darált lenmagot, fűszerezzük és jól keverjük össze. A gombafejeket töltjük meg ezzel. Ha maradna a töltelékből, kanalazzuk nyugodtan a tepsibe. Szórjuk még bele a gombák közé a meghagyott karfiolfejeket is. 180 fokra előmelegített sütőben süssük kb. 10-15 percig, míg színesedni kezd a karfiol és a gomba is. Fogyasszuk kenyérral vagy burgonyapürével, sütőben sült burgonyával, főtt gabonával, kis friss salátával vagy savanyúsággal.