



Печена тиква с киноа, нахут и нар

Продукти

- 1 малка тиква сорт Хокайдо
- 250 гр. сварен нахут
- 1 голяма глава червен лук
- зелена салата по избор (в моя случай радичио и полска салата)
- 1 връзка магданоз
- 2 ч.л. пушен червен пипер
- 2 ч.л. куркума
- 1/2 ч.л. лют червен пипер на люспи (или чили)
- 1 скилидка чесън
- сокът от 1/2 лимон
- 140 гр. киноа
- 280 гр. вода или зеленчуков бульон
- 1 нар
- зехтин
- сол

Приготвяне на тестото

1. Включете фурната на 200 градуса без вентилатор. В купичка смесете 6 с.л. зехтин, 2 ч.л. пушен червен пипер, 1 ч.л. куркума, сол на вкус. Разбъркайте добре.
2. Измийте тиквата и отрежете капачета от двата края. Не е нужно да белите тиквата ако е сорт Хокайдо - кората и е напълно ядлива и вкусна. Разрежете по средата и изчистете вътрешната част от семките на тиквата с лъжица. Нарезете на парчета по дължина, овкусете ги с половината зехтин с подправки като ги разтъркаете с ръце, за да се покрият добре, и ги наредете в тава за печене, постлана с подложка за печене или хартия за печене.
3. Нарезете лука на половина и след това на ивици. Смесете го в купа с нахута (ако имате вода от варенето на нахута или от консервата нахут я запазете), овкусете с останалата половина от зехтина с подправки и ги изсипете в още една тава, постлана с хартия или подложка за печене.





4. Сложете тавата с тиквата в средата на фурната и малко под нея сложете тавата с нахута. Печете около 20-30 минути – проверявайте тиквата, готова е, когато е мека и вилица ги пробожда без проблем. Ако парчетата ви не са с абсолютно еднаква дебелина, проверявайте най-дебелото парче. Когато тиквата е готова, я извадете от фурната и преместете нахута в горната част на фурната. Оставете още 5-10 минути докато започне да получава златист загар. Извадете от фурната.
5. Докато тиквата се пече, измийте добре киноата с вода. Така ще премахнете евентуалната и горчивина. Сложете я в тенджерка с водата/зеленчуковия бульон и малко сол и кипнете течността. Намалете котлона, така че течността едва да къкри, и оставете киноата да поеме всичката вода, като разбърквате леко от време на време – отнема около 15 минути. След това сложете канак на тенджерката и оставете така 5-10 минути. Когато киноата е готова, смесете я в купа заедно с лука и нахута. Опробайте за сол и овкусете ако имате нужда.
6. Смесете в блендер листата на 1 връзка магданоз, 6 с.л. зехтин, 3-4 с.л. лимон (или повече според вкуса ви), 1/2 ч.л. люто червен пипер на люспи (ако обичате люто може и повече), 1 скилидка чесън, сол на вкус. Разбийте с блендера. Опробайте и добавете сол или лимон ако ви е нужен. Направете соса малко преди да сервирате ястието, защото магданозът бързо губи красивия си зелен цвят.
7. В купа овкусете зелената си салата леко със зехтин, ябълков оцет и сол.
8. Сложете в чиния от киноата с нахута, нарежете отгоре парчета печена тиква. Добавете салата, поръсете хубаво със зрънца нар и добавете от магданозения сос непосредствено преди сервиране (разбъркайте го предварително добре, защото зехтинът се отделя отгоре, а магданозът пада на дъното).



С водата от варенето на нахута могат да се приготвят редица постни десерти за Бъдни вечер или всеки друг празник – например веган шоколадов мус или веган Павлова.