

Drob de năut umplut cu dovlecei

Autor: Vali Chivu



Rețetă dietetică!

Alte imagini:



Ingrediente

- 400 gr năut
- 100 gr linte roșie
- 200 gr dovlecei (2 dovlecei mai subțiri)
- 150 gr ceapă verde
- 150 gr usturoi verde
- 60 gr mărar
- 50 gr pătrunjel
- 50 gr făină
- sare, piper
- 2-3 linguri ulei

Pregătire

Lăsați năutul peste noapte în multă apă. A doua zi îl fierbeți până se înmoaie după care îl scurgeți și îl faceți pastă. Tocați mărarul, pătrunjelul, ceapa și usturoiul după care le amestecați cu pasta și condimentați după gust cu sare și piper. Adăgați linta și făina apoi amestecați. Tapetați cu făină o tavă de cozonac (eu am folosit o formă de silicon 23x10x7). Puneți 2 cm de compoziție în formă, apoi asezați dovleceii, turnați restul de compoziție și presați cu degetele ca să iasă golurile de aer. Lăsați 1.5 - 2 h în cuptorul încins la 150 gr. Opriti focul și păstrați tava în cuptor până se răcește, apoi ungeți cu ulei partea care a fost deasupra. Umblați cu grijă când răsturnați drobul și când tăiați felii. Serviți cu salată de crudități.

Note

Pastați drobul la frigider, în tava de copt acoperită ca să nu se întarească.

Timp de preparare	over 2,5 h	Dificultate	difil
--------------------------	------------	--------------------	-------



Drob de năut umplut cu dovlecei

<http://www.svr.ro>

Porții	10 porții	Cantitate	
Țară/Regiune pentru dietă		Costuri pe porție	
	Da		