



Dovleci spaghetti umpluți

Dificultate ușor

Timp de preparare 15 min.

Timp total 1h

Mărime porție 4 porții

Ingrediente

- 150 g parmezan, tăiat bucăți (3 cm)
- 2 dovleci spaghetti (700 g fiecare), tăiați jumătăți în lungime, fără semințe
- 20 g ulei vegetal
sau 20 g ulei de măsline
- 170 - 200 g praz, doar părțile albe, feliat (1 cm)
- 250 g frunze de spanac proaspăt
- 200 g cremă de brânză
- 2 ouă
- 2 lingurițe sare
- 3 prize piper alb măcinat
- 50 g arahide nesărate (crude sau prăjite)
- frunze de busuioc proaspăt, pentru decor

Valori nutritive per 1 porție

Calorii 2518.8 kJ / 602 kcal

Proteine 26.8 g

Carbohidrați 35.5 g

Grăsimi 42 g

Grăsimi saturate 18 g

Fibre 7.8 g

Sodiu 1.3 mg

Preparare

1. Puneți în bol parmezanul și radeți **15-20 sec./viteza 10**. Transferați într-un castron și puneți deoparte.
2. Preîncălziți cuptorul la 180°C. Tapetați o tavă de copt cu hârtie de copt.
3. Puneți pe tava pregătită dovleceii spaghetti cu partea tăiată în jos și coaceți 30-40 minute (180°C). Între timp, continuați rețeta.
4. Puneți în bol uleiul și feliile de praz, apoi sotați **High Temp.inalta**.
5. Adăugați frunzele de spanac proaspăt, crema de brânză, 100 g parmezan, ouăle, sarea și piperul alb măcinat, apoi tocați **20 sec./viteza 6**, ajutându-vă de spatulă. Transferați într-un castron mare și puneți deoparte.
6. Cu o furculiță scoateți miezul dovleacului din coajă și combinați cu amestecul cu spanac. Puneți coaja înapoi pe tava de copt. Umpleți cojile de dovleac cu amestecul pregătit și presărați cu restul de parmezan și cu arahide.
7. Coaceți 15 minute (180°C) sau până când parmezanul și arahidele se rumenesc.
8. Serviți imediat, garnisit cu frunze de busuioc proaspăt.

Obiecte utile

castron, castron mare, furculiță, cuptor, tavă de copt, hârtie de copt

Recomandări & Sfaturi utile

- Arahidele fac parte din familia leguminoaselor. Ele conțin proteine și vitamina E, precum și foarte mult magneziu, astfel contribuie la regenerarea celulelor și a mușchilor.
- Înlocuiți arahidele cu năut fiert.