KIKKOMAN

Hokkaido relleno de champiñones ostra y pistachos

Tiempo total **90 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **75 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.919 kJ / 458 Kcal

Grasas: **28,9 g** Proteínas: **10,6 g**
Carbohidratos: **35,7 g**

INGREDIENTES

4 porciones

1	Calabaza Hokkaido pequeña (aprox. 1 kilo)
100 g	de bulgur
200 g	de champiñones ostra
60 g	de pistachos, sin cáscara
3 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharadita	de cúrcuma
125 ml	de agua
80 g	de mantequilla
2 cucharadas	de aceite de oliva
1	naranja

PREPARACIÓN

Pasos 1

Mezclar el bulgur seco con cúrcuma y 1 cucharada de aceite de.

Pasos 2

Llevar el agua a ebullición, verter sobre el bulgur y dejar tapado durante 10 minutos en la placa caliente.

Pasos 3

Cortar los champiñones ostra en tiras a lo largo y saltearlas en 2 cucharadas de aceite de hasta que estén doradas. Retirar la sartén del fuego y desglasar con salsa de soja Kikkoman.

Pasos 4

Luego, volver a picar los champiñones en trozos grandes y mezclar con el bulgur cocinado junto con los pistachos, la ralladura de una naranja y la mantequilla.

Pasos 5

Mientras tanto, precalentar el horno a 180 °C con calor por arriba y por abajo, lavar Hokkaido y cortar el cuarto superior. Cortar otra pieza estrecha en la parte inferior para que la calabaza tenga más estabilidad y no se salga rodando. Sacar la calabaza y rellenar con la mezcla de champiñones y bulgur.

Pasos 6

Cubrir y cocinar en el horno a media altura durante unos 25 minutos. Luego dejar unos 10 minutos más sin la tapa para que tome color.