



Sufleu de dovlecei de post

Pași: 13

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

1 lingură	ulei de măsline	2	bulbi mari de fenicul (fără tulpină și frunze), tocați grosier
2	dovlecei de mărime medie, tăiați rondele de un centimetru	1	ceapa mare, tocată grosier
4	căței de usturoi	1 linguriță	pipernegru măcinat
1 linguriță	semințe de fenicul	1/2 linguriță	praf de usturoi
1/2 cană	caju crud, înmuiat timp de 30 de minute în apă și scurs	1/2 cană	supă de legume sau apă
200 g	tofu mătăsos	1 lingură	pastă miso alb
1 lingură	fulgi de drojdie	1 lingura	amidon de tapioca
1/2 linguriță	praf de usturoi		sucul de la 1 lămâie

Mod de preparare

Pentru acest sufleu de dovlecei de post, legumele se coc, pentru a obține un plus de aromă. Acest sufleu este o masă ușoară sau un aperitiv original.

Pasul 1. Preîncălzește cuptorul la 160°C.

Pasul 2. Într-un castron mare, amestecă uleiul de măsline, feniculul, dovlecelul, ceapa, usturoiul, pipernegru, semințele de fenicul și pudra de usturoi.

Pasul 3. Toarnă totul într-o tavă mare, căptușită cu hârtie de copt, și întinde într-un strat uniform.

Pasul 4. Coace legumele 45-55 de minute, amestecându-le o dată sau de două ori.

Pasul 5. Legumele trebuie să fie rumenite și foarte moi. Ia legumele din cuptor și lasă-le să se răcească.

Pasul 6. Scoate deoparte patru rondelile de dovlecel, pentru decorarea sufleurilor.

Pasul 7. Boabele de caju, supa de legume, tofu, miso, fulgii de drojdie, amidonul de tapioca, pudra de usturoi și sucii de lămâie se pun într-un blender și se mixează la viteză mare, până ce amestecul devine omogen.

Pasul 8. Aduagă legumele coapte, apoi mixează din nou.

Pasul 9. Aduagă o linguriță sau două de apă, dacă amestecul este prea gros.

Pasul 10. După ce s-a omogenizat, amestecul se împarte în patru vase ramekin pentru cuptor.

Pasul 11. Decorează cu felii de dovlecel păstrate și cu frunze de fenicul.

Pasul 12. Pune vasele într-o tavă pentru copt, pe care o umpli cu apă până la jumătatea lor.

Pasul 13. Coace 55-60 de minute sau până când sufleurile sunt tari la atingere.

Marginile se vor rumeni puțin. Servește imediat, cu grisine sau biscuiți ori cu legume crocante. Acest sufleu poate fi servit și rece, de la frigider.

Dacă vrei să organizezi o masă festivă, la care sufleul de dovleci să fie vedetă, [vino la Selgros](#) și cumpără tot ce ai nevoie!

Autor: Teo Dinescu

[Mai multe rețete de la acest autor](#)

[Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie:](#)

Sufleu de dovleci de post

Stand 02.10.2023