

Pečená tekvica



26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie

- tekvica hokaido
- tymián alebo rozmarín
- lyžica olivového oleja
- soľ
- čierne korenie

postup prípravy

Najprv tekvicu umyte, nakrájajte na mesiačky a jednotlivé mesiačky zbavte jadierok. Tekvica hokaido sa nemusí lúpať, po tepelnej úprave jej šupka zmäkne.

Mesiačky tekvice potrieme olivovým olejom a rozprestrieme na plech s papierom na pečenie. Tekvicu posypeme bylinkami podľa výberu - najlepšie sa hodí čerstvý tymián alebo rozmarín. Vyskúšať však môžete tiež citrónový tymián, jeho chuť je pikantnejšia. Ešte osolte a okoreňte.

Plech vložte do rúry predhriatej na 180° C a pečte do zmäknutia (cca 20 - 30 minút).

Tento recept môžete využiť ako prílohu k "normálnym" aj proteínovým jedlám.