

Dynia piżmowa Hasselback

Czas ogółem **60 min** 15 min Czas przygotowania **45 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
666 kJ / 159 kcal

Tłuszcz: **11,7 g** Białko: **4,5 g**
Węglowodany: **8,1 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

- 1** duża dynia piżmowa
- 2** ząbki czosnku
- 3 łyżki** oliwy z oliwek
- 4 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu
Sojowego, octu o smaku
Cytrynowym Kikkoman
- 2 łyżki** melasy (lub syropu z agawy)
- 1,5 łyżeczka** startego imbiru
- 1** Świeżo zmielony pieprz
- 1** koszyczek rzeżuchy

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Obierz dynię. Przetnij gruby koniec na pół pośrodku i usuń nasiona. Ponownie połącz obie połówki i połóż na blasze do pieczenia. Wykonuj nacięcia w mięszu w odstępach 2-3 mm, ale nie przecinaj ich całkowicie.

Krok 2

Obierz i wyciśnij czosnek, zmieszaj z olejem, sosem ponzu, syropem i imbirem i dopraw pieprzem. Posmaruj dynię połową marynaty, dbając, aby dostała się w nacięcia. Piecz dynię w rozgrzanym piekarniku w temperaturze 180°C (konwekcja: 160°C) przez około 40-45 minut, co jakiś czas pędzając pozostałą marynatą.

Krok 3

Połóż dynię na półmisku i skrop sokami z blachy do pieczenia. Wytnij rzeżuchę z koszyczka, użyj jako dekoracji i podawaj.