

# Pasta z dyni Hokkaido i serka wiejskiego

Czas ogółem **25 min** 5 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**788 kJ / 188 kcal**

Tłuszcz: **12,7 g** Białko: **8,6 g**  
Węglowodany: **11,5 g**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

<b>300 g</b>	dyni Hokkaido
<b>200 g</b>	serka wiejskiego
<b>30 ml</b>	oliwy z oliwek
<b>30 ml</b>	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
<b>20 ml</b>	soku z cytryny
<b>0,5 łyżeczki</b>	świeżo startego imbiru
<b>0,33 łyżeczki</b>	gałki muskatołowej
<b>30 g</b>	prażonych płatków migdałowych
	Świeża natka pietruszki do dekoracji

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Pokrój dynię na kawałki, skrop oliwą z oliwek i piecz w temperaturze 180°C przez około 20 minut. Następnie pozostaw do ostygnięcia.

### Krok 2

W malakserze umieść serek wiejski, starty imbir, sok z cytryny, prażone płatki migdałowe i gałkę muskatołową. Jeśli chcesz, możesz dodać odrobinę skórki z cytryny.

### Krok 3

Dodaj upieczoną dynię, dopraw Sosem sojowym Kikkoman i zmiksuj na gładką pastę.

### Krok 4

Przełóż pastę na talerz i udekoruj świeżą natką pietruszki przed podaniem.