

Spaghetti z pieczoną dynią

Czas ogółem **45 min** 10 min Czas przygotowania **35 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2281 kJ / 545 kcal

Tłuszcz: **13 g** Białko: **17 g**
Węglowodany: **94 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g dyni Hokkaido
2 łyżki oliwy
1 łyżka Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżeczka płatków chili
3 łyżki Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem Kikkoman
200 g makaronu spaghetti
50 g tartego parmezanu
2 łyżki świeżej kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g dyni hokkaido

Piekarnik nagrzewamy do 190 stopni.

Dynię obieramy ze skórki i kroimy w kostkę o wielkości około 2x2 cm.

Krok 2

2 łyżki oliwy - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman **1 łyżeczka** płatków chili - **3 łyżki** Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem Kikkoman
Nacieramy kostki dyni oliwą, sosem sojowym i płatkami chili i układamy na blachę z papierem do pieczenia. Pieczemy przez 20 minut, po czym polewamy sosem teriyaki i pieczemy kolejne 10 minut.

Krok 3

200 g makaronu spaghetti - **50 g** tartego parmezanu - **2 łyżki** świeżej kolendry
Makaron gotujemy al dente, a po odsączeniu mieszamy z upieczoną dynią. Podajemy z tartym parmezanem i kolendrą.