

# Dýňové špagety podle mě



Obtížnost:     

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 55min , Porce: 2

568 kalorií , 0 g cukrů , 48 g tuků , 29 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/dynove-spagety-podle-me>

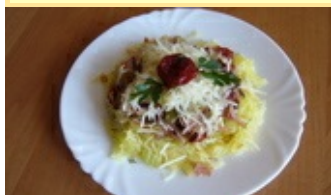
## Příprava

Špagetovou dýni omyjeme, podélně rozpůlíme a vydlabeme vnitřek se semínky. Položíme na plech řeznou stranou nahoru, vymažeme olivovým olejem a posypeme tymiánem a rozmarýnem (i sušeným). Dáme do trouby na 180 stupňů na 30 - 40 minut upéct. Mezitím si nakrájíme cibuli, anglickou slaninu, šunku, oloupaný řapíkatý celer a sušená rajčata na malé kousky. Na oleji ze sušených rajčat zpěníme cibuli, přidáme vše ostatní a 5 minut opékáme. Okořeníme bylinkovým kořením. Upečenou dýni vytáhneme z trouby, vidličkou vyškrábeme vnitřek (musí se tvořit tenké špagety, jinak je dýně málo upečená), dáme na talíř, na ni navrstvíme teplou směs z pánve a zasypeme strouhaným parmazánem.



### Tip k receptu

Místo parmazánu můžete použít jiný výraznější sýr - např. čedar.



## Ingredience

- ✓ 1 špagetová dýně
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžička tymiánu
- ✓ 1 lžička rozmarýnu
- ✓ 1 cibule
- ✓ 50 g anglické slaniny
- ✓ 50 g šunky
- ✓ 2 stonky řapíkatého celeru
- ✓ 6 sušených rajčat
- ✓ lžička bylinkového koření
- ✓ 50 g parmazánu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Podzim, Finančně nenáročná, Zelenina, Labužník, Pomocné recepty

