

Pomazánka z pečené dýně



Obtížnost:     

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 0min , Porce: 4

151 kalorií , 0 g cukrů , 12 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Ivet

Odkaz: <https://srecepty.cz/pomazanka-z-pecene-dyne>

Příprava

Rozkrojenou dýni i se slupkou dejte na plech vyložený pečicím papírem a vložte do trouby předehřáté na 160° C. Pečte dozlatova asi 15 minut. Mezitím na másle orestujte nasekanou cibuli, do které pak přidávejte upečenou dýni a pomačkejte ji vidličkou. Dochuňte skořicí, muškátovým oříškem, solí a pepřem.

Ingredience

- ✓ pepř
- ✓ 100 g dužiny dýně hokkaidó
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ muškátový oříšek
- ✓ mletá skořice
- ✓ sůl

Kategorie

Finančně nenáročné, Jídlo na každý den, Rychlovka, Chudý student, Pomazánka, Svačinka

