

## Запеченная тыква

Ингредиенты на 4 порции

1 кг желтой тыквы; 0,125 л овощного бульона (растворимый)

морская соль, черный перец из мельницы

сок 0,5 лимона; 0,5 ч. ложки сухого тимьяна

1 стручок красной паприки (200 г); 1 ч. ложка лесного меда

1 пучок петрушки; 200 г зернистого молодого сыра

1 луковица; жир для формы

30 г животного масла или маргарина; 1 ст. ложка жареных тыквенных семечек

### Приготовление

Тыкву нарезать сегментами, как арбуз. Отделить корку, волокна и семечки. 1 ст. ложку семечек отложить. Нарезать тыкву кубиками, посыпать солью и перцем и полить лимонным соком. Паприку вымыть, почистить, нарезать. Петрушку вымыть и мелко порубить. Луковицу очистить, нарезать. Жир растопить и припустить в нем лук и паприку. Добавить тыкву, овощной бульон, тимьян и мед. Готовить в открытой кастрюле 20-30 мин, пока не испарится почти вся жидкость. Добавить соль и перец. Ввести сыр. Все переложить в форму для запеканки и поставить в разогретую духовку на средний уровень. Запекать при 200 °С 30-40 мин. Посыпать петрушкой и семечками тыквы.

Энергетическая ценность 1 порции: 236 ккал/989 кДж

---

Литература: Хорн Х. Все о меде: производство, получение, экологическая чистота и сбыт. - М.: АСТ: Астрель, 2007.

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, <http://www.medoviy.ru>