

Pečená máslová dýně ve stylu Hasselback

Celkový čas vaření **60 min.** 15 min. Doba přípravy **45 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
666 kJ / 159 kcal

Tuky: **11,7 g** Bílkoviny: **4,5 g**
Sacharidy: **8,1 g**

INGREDIENCE

4 Porce

- 1** velká máslová dýně
- 2** stroužky česneku
- 3 polévkové** olivového oleje
- lžíce**
- 4 polévkové** Kikkoman Citrónová
- lžíce** ponzu omáčka
- 2 polévkové** světlého melasového
- lžíce** sirupu (nebo agávového
- 1,5 čajová** strouhaného zázvoru
- lžička**
- 1** Čerstvě mletý pepř
- 1** větev řeřichy

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Oloupejte máslovou dýni. Silnější konec rozpulte uprostřed a odstraňte semínka. Poté obě poloviny spojte zpět dohromady a položte na pečicí plech. Nožem nařežte měkkou část dýně v rozestupech 2–3 mm, ale neprokrojte ji úplně, aby zůstala pohromadě ve stylu Hasselback.

Krok 2

Česnek oloupejte a prolisujte, spojte s olejem, Kikkoman Ponzu Citrón, sirupem a zázvorem a dochutěte pepřem. Polovinou marinády natřete dýni tak, aby stékala do zářezů. Dýni pečte v předehřáté troubě na 180 °C (horkovzdušná: 160 °C) cca 40–45 minut a občas potírejte zbylou marinádou.

Krok 3

Položte upečenou dýni na servírovací talíř a přelijte ji šťávou z pečicího plechu. Vyjměte řeřichu z vaničky, použijte ji jako ozdobu a ihned podávejte.