

Plněná špagetová dýně s hovězím masem

Celkový čas vaření **70 min.** 15 min. Doba přípravy **55 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.349 kJ / 561 kcal

Tuky: **24,4 g** Bílkoviny: **51,9 g**
Sacharidy: **32 g**

INGREDIENCE

2 Porce

- 1** špagetová dýně (asi 1 kg)
- 2 polévkové lžíce** olivového oleje
- 3 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
- 0,5 čajové lžičky** černého pepře
- 1** cibule
- 2** stroužky česneku
- 250 g** mletého hovězího masa
- 150 g** cukety, nakrájené najemno na kostičky
- 200 g** konzervovaných rajčat
- 1 čajová lžička** rajčatového protlaku
- 0,5 čajové lžičky** sušeného oregana
- 0,5 čajové lžičky** uzené papriky
- 125 g** mozzarely
- 2 polévkové lžíce** nasekané petrželky nebo natrhaných lístků bazalky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 špagetová dýně (asi 1 kg) - **1 polévková lžíce** olivového oleje - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,25 čajové lžičky** černého pepře
Předehřejte troubu na 200 °C. Dýni podélně rozkrojte napůl a odstraňte semínka. Potřete ji olivovým olejem a Kikkoman Sójovou omáčkou, poté opepřete. Poloviny položte řeznou stranou dolů na plech vyložený pečicím papírem. Pečte 35–40 minut, dokud dužina nezměkne. Nechte ji mírně vychladnout a poté vidličkou jemně vyškrábejte dužinu na vlákna připomínající špagety.

Krok 2

1 polévková lžíce olivového oleje - **1** cibule - **2** stroužky česneku - **250 g** mletého hovězího masa - **150 g** cukety, nakrájené najemno na kostičky
Zatímco se dýně peče, připravte náplň. Na pánvi rozežhřejte olivový olej. Přidejte cibuli a restujte ji asi 2 minuty doměkka. Přidejte česnek a restujte dalších 30 sekund. Přidejte mleté hovězí maso a za průběžného rozdělávání vařečkou opékejte dozlatova (asi 5–6 minut). Přidejte najemno nakrájenou cuketu a opékejte 3–4 minuty, dokud lehce nezměkne a neodpaří se přebytečná tekutina.

Krok 3

200 g konzervovaných rajčat - **1 čajová lžička** rajčatového protlaku - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,5 čajové lžičky** sušeného oregana - **0,5 čajové lžičky** uzené papriky - **0,25 čajové lžičky** černého pepře

Přidejte konzervovaná rajčata, rajčatový protlak, Kikkoman Sójovou omáčku, oregano, uzenou papriku a pepř. Dobře promíchejte. Vařte na středním plameni asi 10 minut za občasného míchání.

Krok 4

125 g mozzarely - **2 polévkové lžíce** nasekané petrželky nebo natrhaných lístků bazalky
Náplň z kroků 2 a 3 rozdělte do polovin dýně z kroku 1 (nebo vše přendejte do zapékačích misek) a jemně promíchejte s dýňovými vlákny. Navrch položte mozzarellu. Vraťte do trouby a pečte 10–15 minut, dokud se sýr nerozpustí a lehce nezezlátne. Před podáváním posypte petrželkou nebo bazalkou.