

Pomazánka z dýně Hokkaido a cottage sýra

Celkový čas vaření **25 min.** 5 min. Doba přípravy **20 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
788 kJ / 188 kcal

Tuky: **12,7 g** Bílkoviny: **8,6 g**
Sacharidy: **11,5 g**

INGREDIENCE

4 Porce

300 g	dýně Hokkaido
200 g	cottage sýra
30 ml	olivového oleje
30 ml	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u>
20 ml	citronové šťávy
0,5 čajové	čerstvě nastrohaného
lžičky	zázvoru
0,33 čajové	mletého muškátového
lžičky	oříšku
30 g	opražených mandlových
	pláteků
	Čerstvá petržel, na
	ozdobu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Dýni nakrájejte na klínky, zakápněte olivovým olejem a pečte při 180 °C asi 20 minut. Nechte vychladnout.

Krok 2

Do mixéru přidejte cottage sýr, nastrohaný zázvor, citronovou šťávu opražené mandlové plátky a muškátový oříšek. Podle chuti můžete přidat i trochu citronové kůry.

Krok 3

Přidejte pečenou dýni, dochuťte Sójovou omáčkou Kikkoman a poté rozmixujte dohladka.

Krok 4

Pomazánku přendejte na talíř a před podáváním ozdobte čerstvou petrželí.