

Пряная печеная тыква



На 100 грамм:
Калорийность: **59.86 ккал.**
Белки: **1.41 г.**
Жиры: **0.35 г.**
Углеводы: **15.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pryanaya-pechenaya-tykva/>

Ингредиенты:

- изюм – 75 г
- сок 1 лимона
- щепотка молотой корицы
- морская соль
- душистый и розовый перец горошком – по 1 ч. л
- тыква – 800 г
- мед – 2 ст. л

Приготовление:

Нарезать тыкву крупными кусками, удалить сердцевину и запекать куски тыквы в разогретой до 200 С духовке до готовности, примерно 35 мин.

Изюм замочить в теплой воде, пока готовится тыква.

В ступке растолочь душистый и розовый перец с корицей и солью.

Готовую тыкву нарезать кубиками и перемешать со специями.

Смешать лимонный сок с медом и изюмом.

Добавить сок к тыкве и подавать.