Pečená dýně

26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 2. fáze, 3. fáze

Tato sezónní zelenina může být v zimě zdrojem vápníku, hořčíku, železa a vitamínů C a B. Ať už využijete vlastních zásob, nebo se ji rozhodnete koupit, určitě vyzkoušejte dýni pečenou.

Co potřebujeme:

- *dýně hokaido (doporučujeme konzumovat 50 g denně)*
- *tymián nebo rozmarýn*
- *lžíce olivového oleje*
- *sůl*
- *pepř*

Jak na to:

1. Nejprve dýni omyjte, nakrájejte na měsíčky a jednotlivé měsíčky zbavte jádřince. Dýně hokaido se nemusí loupat, po tepelné úpravě její slupka změkne.

2. Měsíčky dýně potřeme olivovým olejem a rozprostřeme na plech s pečícím papírem.

3. Dýni posypeme bylinkami dle výběru - nejlépe se hodí čerstvý tymián nebo rozmarýn. Vyzkoušet však můžete také citrónový tymián, jeho chuť je pikantnější.

4. Ještě osolte a opepřete.

5. Plech vložte do trouby předehřáté na 180° C a pečte do změknutí (cca 20 - 30 minut).

6. Tento recept můžete využít jako přílohu k "normálním" i proteinovým jídlům.