

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.