KIKKOMAN

Спред из тыквы и творога

Общее время **25 мин** **5 мин** Время подготовки **20 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
788 кДж / 188 ккал

Жиры: **12,7 г** Белки: **8,6 г**
Углеводы: **11,5 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

300 г	тыквы Хоккайдо
200 г	творога
30 мл	оливкового масла
30 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
20 мл	лимонного сока
0,5 ч. л.	свежего тертого имбиря
0,33 ч. л.	молотого мускатного ореха
30 г	обжаренных миндальных хлопьев
	Петрушка для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Нарежьте тыкву дольками, сбрызните оливковым маслом и запекайте при температуре 180°C около 20 минут. Дайте остыть.

Шаг 2

Добавьте творог, тертый имбирь, лимонный сок, поджаренные миндальные хлопья и мускатный орех в кухонный комбайн. По желанию можно добавить немного лимонной цедры.

Шаг 3

Добавьте запеченную тыкву, приправьте соевым соусом Kikkoman, затем смешайте до однородной массы.

Шаг 4

Перед подачей переложите спред на тарелку и украсьте петрушкой.