

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	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
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.