

Тыква Спагетти, фаршированная говядиной

Общее время **70 мин** 15 мин Время подготовки 55 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 349 кДж / 561 ккал

Жиры: **24,4 г** Белки: **51,9 г**

Углеводы: **32 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

1	тыква Спагетти (около 1 кг)
2 ст. л.	оливкового масла
3 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения Kikkoman</u>
0,5 ч. л.	черного перца
1	луковица
2	зубчика чеснока
250 г	говяжьего фарша
150 г	кабачка, мелко нарезанного кубиками
200 г	консервированных томатов
1 ч. л.	томатного пюре
0,5 ч. л.	сушеного орегано
0,5 ч. л.	копченой паприки
125 г	моцареллы
2 ст. л.	рубленной петрушки или листьев базилика

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 тыква Спагетти (около 1 кг) - **1 ст. л.** оливкового масла - **1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **0,25 ч. л.** черного перца
Разогрейте духовку до 200°C. Разрежьте тыкву пополам вдоль и удалите семена. Смажьте оливковым маслом и соевым соусом Kikkoman, затем приправьте перцем. Выложите половинки срезом вниз на противень, застеленный бумагой для выпечки. Запекайте 35–40 минут, до мягкости. Дайте немного остыть, затем с помощью вилки аккуратно соскребите мякоть, формируя нити, похожие на спагетти.

Шаг 2

1 ст. л. оливкового масла - **1** луковица - **2** зубчика чеснока - **250 г** говяжьего фарша - **150 г** кабачка, мелко нарезанного кубиками
Пока тыква запекается, приготовьте начинку. Разогрейте оливковое масло на сковороде. Добавьте лук и обжаривайте 2 минуты до мягкости. Добавьте чеснок и обжаривайте ещё 30 секунд. Добавьте говяжий фарш и обжаривайте, разбивая комки, до румяной корочки (около 5–6 минут). Добавьте нарезанный кабачок и обжаривайте 3–4 минуты, пока он не станет слегка мягким и лишняя влага не испарится.

Шаг 3

200 г консервированных томатов - **1 ч. л.** томатного пюре - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **0,5 ч. л.** сушеного орегано - **0,5 ч. л.** копчёной паприки -

0,25 ч. л. чёрного перца

Добавьте консервированные томаты, томатное пюре, соевый соус Kikkoman, орегано, копчёную паприку и перец. Хорошо перемешайте. Тушите на среднем огне около 10 минут, периодически помешивая.

Шаг 4

125 г моцареллы - 2 ст. л. рубленной петрушки или листьев базилика

Ложкой выложите начинку, приготовленную в шагах 2 и 3, в половинки тыкву из шага 1 (или переложите всё в форму для запекания) и аккуратно перемешайте с волокнами тыквы. Сверху выложите моцареллу. Верните в духовку и запекайте 10–15 минут, пока сыр не расплавится и не подрумянится. Перед подачей посыпьте петрушкой или базиликом.