

# Запеченная тыква

6 порций

## Вам понадобится:

- 2 фунта мускатной тыквы
- ¼ стакана грецких орехов
- 2 столовые ложки рапсового масла
- 1 чайная ложка сушеного шалфея
- ¼ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки молотого черного перца
- 1 столовая ложка сливочного или рапсового масла
- ¼ стакана сушеной клюквы
- 1 ½ столовой ложки кленового сиропа



## Приготовление

1. Разогрейте духовку до 375 ° F.
2. Промойте и очистите тыкву. Обрежьте концы и выбросьте. Разрежьте поперек. Из круглой части достаньте ложкой семена. Нарезьте обе половины кубиками в ¾ дюйма.
3. Грецкие орехи крупно нарежьте и отложите в сторону.
4. В большую миску добавьте тыкву. Перемешать с маслом, шалфеем, солью и молотым черным перцем.
5. Равномерно выложить тыкву на противень. Запекайте, периодически помешивая, до мягкости, около 35 минут.
6. В небольшой сковороде на среднем огне растопите или разогрейте масло. Добавить грецкие орехи и варить до появления аромата около 2 минут. Снять с огня. Добавьте клюкву и кленовый сироп.
7. Осторожно перемешайте приготовленную тыкву с клюквенным соусом.

## Заметки шеф-повара

- Чтобы аромат был еще ярче, добавьте в клюквенный соус 1 столовую ложку яблочного уксуса.
- Вы можете использовать свежий шалфей вместо сушеного. Приготовьте свежий шалфей в масле или масле вместе с грецкими орехами (шаг 6).
- Используйте пекан или фундук вместо грецких орехов.
- Попробуйте вместо клюквы использовать изюм или сушеную вишню.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)