

Орзо с тыквой

6 порций

Вам понадобится:

- 1 большой зимний кабачок
- 2 чайные ложки кленового сиропа
- чайной ложки красного перца хлопьями
- Щепотка молотого кайенского перца.
- $\frac{3}{4}$ чашки пасты Орзо
- 1 столовая ложка сливочного масла
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли
- Щепотка черного молотого перца.

Дополнительные ингредиенты:

- 1 столовая ложка свежего розмарина
- 1 стакан тертого сыра пармезан



Приготовление

1. Разогрейте духовку до 375 ° F.
2. Промойте тыкву и разрежьте ее пополам. Удалите семена.
3. Если вы используете свежий розмарин, промойте и измельчите.
4. Полейте 1 чайную ложку кленового сиропа на разрезанную сторону каждой половинки тыквы. Посыпать каждый хлопьями красного перца и кайенским перцем. Добавьте розмарин если используете.
5. Накройте противень алюминиевой фольгой. Выложите половинки тыквы на противень. Запекайте, пока тыква не станет мягкой и легко проткнется вилкой, примерно 30–35 минут. Достаньте из духовки. Держите тыкву неплотно накрытой фольгой.
6. Готовьте Орзо, следуя инструкциям на упаковке. Слейте на дуршлаг, переложите в миску среднего размера. Добавьте масло, соль и перец, перемешайте.
7. Разрежьте каждую половину тыквы на три части. Снимите кожицу с тыквы. Подавайте по одному кусочку тыквы на каждую порцию пасты.
8. Если вы используете тертый сыр пармезан, посыпьте им тыкву и Орзо.

Заметки шеф-повара

- Орзо и кабачки хорошо разогреваются без потери вкуса и качества. Приготовьте блюдо накануне вечером. Охладите и подавайте на следующий день.
- Для более быстрого приготовления приготовьте половинки тыквы в микроволновой печи. Готовьте 7 минут на сильном огне или пока тыква не станет мягкой и легко проткнется вилкой.
- Чтобы приготовить блюдо быстрее, очистите тыкву от кожуры и нарежьте небольшими кусочками. Используя те же ингредиенты, что и на шаге 4, запекайте кабачки в течение 25 минут. Перемешайте приготовленную пасту из цельной пшеницы, оливковое масло или рапсовое масло и тертый сыр пармезан.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

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

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