

Запечаны духмяны гарбуз

Пры памяншэнні вагі; завале; змяненні нюху і смаку;
стомленасці; нейтрапеніі

Інгрэдыенты:

- 1 кг гарбуза
- 2-3 ст. л. алею
- 1 ч. л кмена
- 2-3 зубчыка часнаку
- дробка (не больш за 1/3 ч.л) мускатнага арэха
- чорны молаты перац – на смак
- салодкая папрыка - на смак
- соль - на смак

Спосаб прыгатавання:

1. Смазваем часткай алею форму для запякання.
2. Ачышчаны ад лупіны і насення гарбуз разразаем на невялікія кубікі і выкладваем у форму роўным слоem пажадана ў адзін рад.
3. Ачышчаны ад лупіны часнок дробна сячэм нажом і пасыпаем зверху гарбуз. Пасля пасыпаем молатым мускатным арэхам, чорным молатым перцам, соллю, кменам, папрыкай.
4. Пры жаданні можам перамяшаць.
5. Напрыканцы апырскваем гарбуз алеem, які застаўся.
6. Запякаем гарбуз у духоўцы пры тэмпературы 200°C 20-30 хвілін.

Смачна есці!

Запеченная прыная тыква

При снижении веса; запоре; изменении обоняния и вкуса;
усталости; нейтропении

Інгрэдыенты:

- 1 кг тыквы
- 2-3 ст. л растительного масла
- 1 ч. л тмина
- 2-3 зубчика чеснока
- небольшая щепотка (не более 1/3 ч.л) мускатного ореха
- черный молотый перец – по вкусу
- сладкая паприка – по вкусу
- соль – по вкусу

Способ приготовления:

1. Смазываем растительным маслом форму для запекания.
2. Очищенную от кожуры и семечек тыкву разрезаем на небольшие кубики и выкладываем в форму ровным слоem желательнo в один ряд.
3. Очищенный от шелухи чеснок мелко рубим ножом и посыпаем сверху тыкву. Потом посыпаем молотым мускатным орехом, черным молотым перцем, солью, тмином, паприкой.
4. При желании можно перемешать.
5. В конце сбрызгиваем тыкву оставшимся растительным маслом.
6. Запекаем тыкву в духовке при температуре 200⁰ С 20-30 минут.

Приятного аппетита!