



Гарбуз у духовці

Рецепт від V-ZUG AT



готування	20 хв
Час	20 хв
готування	
Порції	4
Прилад	CombairSteamer V2000 з 2021 року

Підсмажений гарбуз з сиром фета

Гарбуз

1 кг гарбуза (міні-гарбуза або мускатного гарбуза)

1 червоної цибулі

3 ст. л. оливкової олії

1 ч. л. солі

трохи перцю

¼ ч. л. гранульованого часнику

¼ ч. л. негострої меленої паприки

¼ ч. л. меленого коріандру

¼ ч. л. меленої зіри

150 г сиру фета, розкришеного

50 г пекана, грубо подрібненого

Прикрашання

4 пагони орегано, подрібнені

Гарбуз

Попередньо розігрійте камеру до температури 230 °C у режимі гриль-конвекції.





Наріжте гарбуз шматками завширшки приблизно 5 мм, а цибулю дрібними шматочками і додайте в миску. Додайте оливкову олію, сіль і спеції, включно з зірою і добре перемішайте. Рівномірно викладіть на застелене папером для випікання деко і запікайте на середньому рівні впродовж 10 хвилин.

Обережно переверніть гарбуз, рівномірно розподіліть зверху решту інгредієнтів і випікайте до готовності впродовж ще 10 хвилин.

Прикрашання

Викладіть на тарілку та посипте орегано.

Етапи приготування

Розігріти робочу камеру до 230 °C Гриль-циркуляційне повітря

Попереднє розігрівання завершено. Помістіть страву в камеру.

Гриль-циркуляційне повітря 230 °C протягом 10 хв

Переверніть страву. Продовжуйте запікати.

Гриль-циркуляційне повітря 230 °C протягом 10 хв

Поради

Міні-гарбуз і мускатний гарбуз можна їсти зі шкіркою.

Акcesуари

Деко

Додаткова інформація

Складено

26.01.2022

