

# Dýňové špagety podle mě



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 55min , Porce: 2

**568** kalorií , **0 g** cukrů , **48 g** tuků , **29 g** bílkovin

**Autor:** Jana Smidži

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/dynove-spagety-podle-me>

## Příprava

Špagetovou dýni omyjeme, podélně rozpůlíme a vydlabeme vnitřek se semínky. Položíme na plech řeznou stranou nahoru, vymažeme olivovým olejem a posypeme tymiánem a rozmarýnem (i sušeným). Dáme do trouby na 180 stupňů na 30 - 40 minut upéct. Mezitím si nakrájíme cibuli, anglickou slaninu, šunku, oloupaný řapíkatý celer a sušená rajčata na malé kousky. Na oleji ze sušených rajčat zpěníme cibuli, přidáme vše ostatní a 5 minut opékáme. Okořeníme bylinkovým kořením. Upečenou dýni vytáhneme z trouby, vidličkou vyškrábeme vnitřek (musí se tvořit tenké špagety, jinak je dýně málo upečená), dáme na talíř, na ni navrstvíme teplou směs z pánve a zasypeme strouhaným parmazánem.

### ▣ Tip k receptu

Místo parmazánu můžete použít jiný výraznější sýr - např. čedar.



## Ingredience

- 1 špagetová dýně
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička tymiánu
- 1 lžička rozmarýnu
- 1 cibule
- 50 g anglické slaniny
- 50 g šunky
- 2 stonky řapíkatého celeru
- 6 sušených rajčat
- lžička bylinkového koření
- 50 g parmazánu

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Podzim, Finančně nenáročná, Zelenina, Labužník, Pomocné recepty