Тыква томлённая в сливочном масле

Автор: Мухаббат
01.10.2012 08:50 - Обновлено 02.10.2012 09:24



К сожалению, не все разделяют любовь к тыкве, а зря, в ней столько витаминов, что не каждый овощ «может этим гордится», а какой у неё красивый и насыщенный цвет… Я очень люблю тыкву, могу даже и сырой похрустеть. Предлагаю наипростейший рецепт, тыква получается очень нежной и тающей во рту. Можно есть как самостоятельное блюдо, а можно и подать в качестве гарнира к курице, например.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 гр. тыквы

30 гр. сливочного масла

соль

молотый чёрный перец

1 ч.л. розового перца горошком

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, и нарезать крупными кубиками.

В кастрюлю налить 50 мл. воды, выложить тыкву и поставить на огонь. Дать закипеть и поварить минуты 3. Затем добавить сливочное масло, посолить, поперчить, томить тыкву под крышкой на медленном огне до готовности (еще минуты 3-5).

Готовую тыкву выложить на блюдо и посыпать розовым перцем.

{jcomments on}