

Hasselbackan myskikurpitsa

kokonaisaika **60 min** 15 min esivalmistelut 45 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
666 kJ / 159 kcal

Rasva: **11,7 g** Proteiini: **4,5 g**
Hiilihydraatit: **8,1 g**

AINEKSET

4 annosta

- 1** iso myskikurpitsa
- 2** valkosipulinkynttä
- 3 rkl** oliiviöljyä
- 4 rkl** Kikkoman Ponzu -
Sekoitus Soijakastiketta,
etikkaa ja sitruunaa
- 2 rkl** vaaleaa sokerisiirappia
(tai vaihtoehtoisesti
agavesiirappia)
- 1,5 tl** raastettua inkivääriä
vastajauhettua pippuria
- 1** kasvualusta
vihanneskrassia

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuori kurpitsa, halkaise paksumpi pää pituussuunnassa ja poista siemenet. Kokoa kurpitsa takaisin kasaan ja nosta pellille. Leikkaa kurpitsaan viiltoja noin 2–3 mm:n välein, mutta älä leikkaa läpi.

Vaihe 2

Kuori ja purista valkosipulinkyntset. Sekoita valkosipuli, öljy, Ponzu-kastike, siirappi ja inkivääri keskenään ja mausta pippurilla. Sivele puolet marinadista kurpitsan päälle niin, että marinadia imeytyy myös viiltoihin. Paista kurpitsaa uunissa 180 asteessa (kiertoilmalla 160 asteessa) n. 40–45 minuuttia. Sivele loput marinadista kurpitsan päälle muutaman kerran paiston aikana.

Vaihe 3

Nosta kurpitsa tarjoiluvadille ja lusikoi päälle pellille kertynyt liemi. Leikkaa vihanneskrassi irti kasvialustasta. Koristele Hasselbackan myskikurpitsa vihanneskrassilla ja tarjoa.