



Тыква запеченная
(рецепт русского блюда
от Бояринцевой Карины. с.Ребриха)

В нашей семье очень любят тыкву. Мама консервирует на зиму сок из нее, готовит пареную кусочками, запекает.

Она рассказала, что ее бабушка Прасковья всегда запекала тыкву целиком в русской печке. Так делали и раньше наши прадеды.

На Руси тыква появилась в XVI веке и сразу стала популярной у крестьян благодаря своей урожайности и неприхотливости, длительному хранению. На Руси тыкву уважительно называли «барыней». Барыня-тыква и сама будто пышет здоровьем, и с нами готова им поделиться. Это ценный лечебный и диетический продукт.

Запекание тыквы усиливает ее вкус и аромат. У нас нет русской печки, мы запекаем тыкву в духовом шкафу. Фаршируем тыкву свежими фруктами, сухофруктами. Готовим в тыкве рисовую или пшенную каши.

Тыква запеченная

**Наш рецепт хорош тем,
что не требует соблюдения
точного количества продуктов.**

**У нас дома оказались
яблоки, курага, изюм. Они и
стали наполнителем для
ТЫКВЫ.**

**Блюдо десертное,
поэтому еще нужен сахар.**

**Все ингредиенты берем в
произвольных пропорциях.**



**Все хорошенько помоем.
Поместим тыкву в форму для
запекания.**



Отрезаем верх у тыквы, удаляем ее содержимое, нарезаем яблоки кусочками произвольной формы.

**Слоями
закладываем
в тыкву
яблоки, изюм,
курагу.**





**Пересыпаем
все слои
сахаром.**





**Все готово к
запеканию,
остается
ТОЛЬКО
заккрыть
содержимое
тыквенной
крышкой.**

**Отправляем нашу
тыкву в духовой
шкаф. Выпекаем
при t 180 градусов
– 1,5 часа.**





**Вынимаем тыкву из духовки,
выкладываем на блюдо.
Нарезаем на порционные куски.
При желании можно полить медом.
Приятного аппетита!!!**