



Баттернат с ананасом

Визуальный рецепт от DAREBEE © darebee.net

½ ~ 500 г тыквы баттернат
1 банка ~ 240 г ананасов
100 г замороженного шпината

ВАРИАНТЫ: добавьте семена кунжута.

2 ПОРЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ

1. Разогрейте духовку до 200°C. Слейте воду с ананаса и нарежьте его кусочками. Очистите и нарежьте тыкву баттернат. Выложите ананас и баттернат на противень, застеленный бумагой для выпечки.
2. Запекайте баттернат и ананас в середине духовки в течение 20 минут.
3. Добавьте замороженный шпинат, приправьте по вкусу и перемешайте. Запекайте еще 5 минут.
4. Переложите на тарелку и посыпьте кунжутом.

