Zapečená špagetová dýně

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

1 ks	střední špagetová dýně
50 g	máslo
2 lžíce	hladká mouka
250 ml	smetana
200 ml	mléko
100 g	žampiony
2 hrsti	čerstvý špenát
2 stroužky	česnek
100 g	niva
100 g	eidam



Postup přípravy

Dýni podélně rozkrojte, vydlabejte semínka a vložte cca na 30 minut do trouby vyhřáté na 200 °C . Mezitím si v hrnci rozehřejte máslo, zaprašte moukou a umíchejte hladkou jíšku. Poté vlijte mléko a smetanu a nechte alespoň 10 minut povařit. Vhoďte žampiony a špenát, poté prolisujte česnek. Sýry nastrouhejte a rovněž nasypte do omáčky. Nechte vařit, dokud se vše nespojí. Dýni vyndejte z trouby a pomocí vidličky naškrábejte dužinu. Vzniknou vám tenké nudličky. Do každé poloviny rozdělte připravenou směs a vložte zapékat zpět do trouby, dokud vše nezezlátne.

Poznámka: *Špagetová dýně získala svůj název ze struktury, kterou získá po upečení, kdy se dužina rozpadá na špagetová vlákna. Její chuť je velice jemná, skoro až nevýrazná, dá se proto výborně využívat jako náhražka skutečných těstovin, na přípravu pečiva, náplní, placiček a podobně. Výhodou je poté samozřejmě nízký počet kalorií a absence lepku. Stojí za vyzkoušení!*