

Potpuno dijetalne punjene tikvice



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **60 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1** tikvica
- **1** šoljaseckanog spanaca
- **1/2** šoljaseckanog peršuna
- **2 kašicice** narendanog svežeg umbira
- **1** šargarepa
- **2** paradajza
- **po ukusu** soli
- **1/3 kašicice** belog luka u prahu
- **1 kašicica** karija
- **1/2 kašicice** origana
- **malo** bibera

Priprema

Mladu tikvicu lepo oprati, iseci krajeve i preseći tikvicu uzdužno na pola.

Tikvicu izdubiti kašicom i središnji deo sacuvati u ciniji. Tikvicu posoliti i staviti u tepsiju sa folijom.

U ciniju sa središnjim delom tikvice dodati očišćeni i saseckani spanac i peršun i narendanu šargarepu i umbir.

Sve izmešati pa dodati začine i sjedini ih lepo sa smesom.

Tikvice napuniti smesom pa poreati tanko naseceni paradajz.

Prekriti ih folijom kojom ste obložili tepsiju i staviti u zagrejanu rernu na 200 C. Povremeno probodite viljuškom i kada vidite da je tikvica omekšala, sklonite foliju i ostavite još kratko da se zapeče.

Savet

Ovako spremljene tikvice možete upotrebiti kao lagani obrok, na primer veeru, uz salatu, a možete poslužiti i kao prilog uz neku piletinu... U smesu za punjenje tikvica možete dodati i neki sir... Ako želite možete ih i pri kraju pečenja zaliti umućenim jajetom. Ovo je neka najjednostavnija i najmanje kalorina varijanta, a možete ih upuniti na neki od načina koje sam pomenula. Takođe preko pečenih možete staviti kašiku pavlake ili krem sira... Odlično idu i kao prilog uz riblje štapice... Prijatno :)