



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Calabaza al horno con queso, frutos secos y miel



*Precio**

1,17 €/ración
4,70 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil.



Tiempo

7 minutos (más
los 25 minutos
de horneado).



Ingredientes:

- 800 gr de calabaza.
- 75 gramos de queso feta D.O.P. Selección Mundial.
- 50 gramos de pistachos tostados sin sal Naturmundo.
- 50 gramos de nueces sin cáscara al natural Naturmundo.
- 30 gramos de miel Mielove.
- 70 ml de aceite de oliva virgen extra La Almazara del olivar.
- **Especias (recomendación):**
 - Ajo en polvo
 - Orégano
 - Pimienta
 - Cebolla en polvo
 - Pimentón picante o dulce
 - Jengibre molido
 - Sal



Elaboración



- En un bol mezclamos todas las especias y el aceite de oliva virgen extra. Las especias indicadas son una propuesta, la calabaza admite muchas opciones, así que puedes utilizar la mezcla de especias que más te guste
- Partimos la calabaza por la mitad y quitamos todos los hilos y pepitas que tenga.
- Hacemos unos cortes perpendiculares y oblicuos a la calabaza y la utamos bien con la mezcla de especias y aceite de oliva virgen extra.
- Asamos la calabaza en el horno durante unos 20 minutos a 180 grados (con el horno precalentado a esta temperatura).
- Pasado el tiempo de horneado, sacamos la calabaza e incorporamos los frutos secos, el queso feta y la miel en el hueco que ha quedado tras retirar las pepitas.
- Volvemos a hornear unos 5 minutos más y ya está listo para servir.



Trucos y alternativas

- Puedes incluir otros frutos secos u otros toppings saludables si así lo deseas. La mezcla de salado y dulce te ayudará a crear un plato estrella para ti y tus invitados.
- También puedes añadir alguna hierba fresca como tomillo o romero, le dará un aroma espectacular.

Aprovechamiento

- Si no utilizas toda la calabaza, hay muchas recetas en las que la puedes utilizar, como por ejemplo un bizcocho de calabaza y zanahoria.
- Aprovecha que asas la calabaza para hornear otros ingredientes o platos y así aprovechar energía.





Comer
mejor
cada

Dia