ДЕСЕРТ

Печена тиква със сушени плодове



Печена тиква, напълнена с ябълка, сушени плодове и фино смлени орехи, сладка сама по себе си. Медът или кленовият сироп са добавена захар, затова са по желание: само за деца над 1 година, рядко и в малко количество. Уханно зимно ястие за празничните дни.

Подготовка: 15 мин **Готвене:** 60 мин **Общо:** 75 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен, Ядки

Съставки

- 1 малка тиква (около 1-2 кг)
- 1 ябълка, обелена и нарязана на кубчета
- 1/4 ч.ч. сушени плодове без добавена захар (стафиди или сушени кайсии), ситно нарязани
- 1/4 ч.ч. ситно смлени орехи (ако детето няма алергии)
- 1/2 ч.л. канела
- 1/4 ч.л. ванилия
- 1 ч.л. мед или кленов сироп (по желание, само за деца над 1 година, рядко и в малко количество)
- 1-2 с.л. масло или кокосово масло, разтопено

Начин на приготвяне

1. Подготовка на тиквата: Загрейте фурната на 180°C. Измийте тиквата добре и отрежете горната част като капаче. Издълбайте вътрешността със семките, оставяйки достатъчно място за пълнежа.
2. Приготвяне на пълнежа: В купа смесете нарязаната ябълка, сушените плодове, смлените орехи, канелата и ванилията. Ябълката и сушените плодове подслаждат достатъчно. Ако детето е над 1 година и решите да добавите мед или кленов сироп, сложете 1 ч.л. на този етап и разбъркайте добре.
3. Пълнене на тиквата: Поставете пълнежа в тиквата и я полейте с разтопеното масло. Поставете капачето обратно върху тиквата и я сложете в тава за печене.
4. Печене: Печете тиквата в предварително загрятата фурна за около 1 час или докато омекне. Времето за печене може да варира в зависимост от размера на тиквата. Ако тиквата започне да потъмнява прекалено бързо, можете да я покриете с фолио.
5. Сервиране: Оставете тиквата да се охлади леко, след което нарежете на парчета. Пълнежът е мек и ароматен, върви добре със сладкия вкус на тиквата.

6. По желание: Към пълнежа можете да добавите няколко лъжици овесени ядки за повече фибри или 1-2 с.л. фино смлени бадеми за лек ядков вкус. За още по-богат вкус опитайте с щипка настъргана портокалова кора или 1 с.л. чиа семена.

Съхранение

- Съхранявайте печената тиква в хладилник в затворен контейнер до 3 дни. Консумирайте студена или затоплете леко преди сервиране.
- Отделете пълнежа от тиквата преди съхранение, ако искате двете да се запазят по-добре. Съхранявайте отделно в контейнер с капак до 2 дни.

Замразяване

- Замразете нарязана печена тиква в контейнер за фризер или торбичка до 1 месец. Размразете в хладилник и сервирайте студена или леко затоплена.

Съвети

- Това ястие е пълно с аромати, които ще зарадват и малките, и големите. Рецептата е лесна и показва на децата колко вкусни са простите продукти.
