

detkityumen.ru

## Фаршированная тыква



Где готовим?

Духовка

Ингредиенты:

На 5 порций:

1. Мясо - 1 кг (свинина, либо любое другое по душе вам)
2. Лук - 0,5 кг
3. Морковь - 0,5кг
4. Фасоль консервированная - 1 банка (лучше красную)
5. Тыква - 5 шт небольших

Приготовление:

Делаем крышечку у тыквы и вычищаем ее внутренности (убирала ложкой).

Мясо и лук режем на мелкие кусочки, морковь трем на крупной терке, все обжариваем на сковороде, за 5 минут до готовности добавляем фасоль, соль и специи (по вкусу).

Затем все закладываем равными порциями в тыквы.

Нагреваем духовку до 180 гр., на противень выкладываем пищевую бумагу, а затем тыкву, и ставим на час в духовку.

Приятного аппетита!!!

04.03.2015

[изюминка1](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkiyumen.ru/recipe/199/](http://detkiyumen.ru/recipe/199/)