

Запечений баттернат сквош

Карамелізований гарбузик з витонченим запахом лаврового листка та легкою ноткою пікантності - це те, що наповнить ваш день солодково-карамельним смаком...

Одна зі страв яку я обожаю, готую її доволі часто упродовж усього сезону гарбузів й частую нею безліч людей. За увесь час жодної нотки критики, навіть затяті не любителі гарбуза ласували сквошем так, що аж вишкрібали пригорілу карамель....

Стигла м'якуш сквошу, злегка солодкувата, приємно хрустка і за смаком нагадує молоді ядра горіхів. Цей овоч є низько калорійний, у нього малий вміст цукру (на відміну від звичайних гарбузів), тому сквош вважають цінним дієтичним продуктом. Калій, що міститься у гарбузі, сприяє виведенню з організму надлишків рідини, знімає набряклість, допомагає при нервових стресах і безсонні, що виникають через надмірне вживання перероблених продуктів, солі, кофеїну, алкоголю, а також через малорухливий спосіб життя. Сквош також багатий водою (90%), клітковиною, вітамінами А, С і В.

Баттернат сквош (butternut squash) є особливо популярним овочем в Америці та Канаді. Тут жоден стіл не обходиться без нього в улюбленій усіма День Подяки. Сквош є не менш популярним і в Європі, тут з нього готують особливо смачний та золотистий суп-пюре. Його також часто можна зустріти на прилавках супермаркетів і на ринках українських міст. І це дуже добре оскільки цей золотий овоч має велику гаму корисних вітамінів для нашого здоров'я у зимовий час.

-
- 1 великий баттернат сквош (2 кг) або 2 малих
 - 2 столові ложки оливкової олії
 - сіль, свіжий чорний перець
 - 1 стручок перцю чілі свіжий або сухий
 - 60 мл кленового сиропу (можна замінити медом акації)
 - 60 г вершкового масла
 - 20 мл яблучного оцту
 - 6-8 лаврових листків

Нагріти духовку до 200 С.

Розрізати сквош навпіл по довжині. Ложкою вийняти насіння. Зняти шкіру за допомогою ножа або за допомогою чистки для овочів. Можна залишити плодоніжку щоб надати овочу більш натуральний вигляд.

Покласти половинки сквошу на робочу дошку й нарізати скибками товщиною в пів сантиметра або тонше.

Помістити цілу половинку овочу на деко. Так само повторити з наступною.

Полити гарбуз олією, посипати сіллю та перцем. Поставити деко запікати на 20-30 хв.

У той час приготувати карамель, у невеличку каструльку покласти кленовий сироп, масло, оцет та тонко нашинкований перець чілі. Довести до закипання і тримати на вогні до легко коричневого кольору, щоб трішки згустіло і почало бабитися, 6-8 хв.

Слід пам'ятати, що чим довше готуватиметься перець у карамелі тим пікантнішою вона буде. Якщо вам до вподоби легко пікантний смак, перець чілі необхідно витягти через 2-3 хв. Ще більше пікантності знаходиться у зернах перцю, то ж при нарізанні їх можна видалити.

Опісля, за допомогою ножа спробувати чи сквош став м'якшим хоча б на половину, але ще не повністю готовий. Полити сквош карамеллю, зрідка повтикати лаврові листки поміж пластинами овочу й продовжувати запікати ще годину при температурі 180 С.

Час до часу або кожні 10 хв поливати сквош карамеллю, за допомогою ложки зачерпуючи її з дна дека, або змащувати його за допомогою кухонного пензлика.

На вигляд шматки сквошу мають зменшитися і наче трішки зсохнутися.

Ця страва смакуватиме як гаряча так і літепла, її можна приготувати кілька годин перед тим як подавати до столу, а у відповідний момент розігріти у духовці.

На завершення декору прикрасити сквош шматками карамелізованого перцю чілі.









