

# भुटेको बटरनट् स्क्वैश

30 मिनेट वा सोभन्दा कम

काहारी - ग्लुटेन नभएको - लो सोडियम

सामग्रीहरू

दिने: 6

तयारी गर्ने समय: 10 मिनेट

पकाउने समय: 20-25 मिनेट

- 1 मीडियम बटरनट् स्क्वास (2-3 पाउण्ड)
- 4 चिया चम्चा तेल
- 1 चिया चम्चा इटालियन मसला
- 1 चिया चम्चा लसुनको धुलो
- नून र कालो मरिच, स्वाद अनुसार

## निर्देशन

1. ओभनलाई 425 डिग्री फारेनहाइटमा तताउनुहोस् र ठूलो बेकिङ्ग प्यान वा शीटमा तेल लगाउनुहोस्।
2. बटरनट् स्क्वासलाई सब्जीको बोक्रा ताछ्ने वा चक्कुले निकाल्नुहोस्, बीचबाट लम्बाइमा काट्नुहोस्, बीउ निकालेर हटाउनुहोस्। चौडाइमा 1 इन्चको स्लाइसमा काट्नुहोस् र स्लाइसहरूलाई समान आकारको क्यूबमा काट्नुहोस्।
3. स्क्वाशमा तेल छर्किनुहोस् र कोट गर्नका लागि चम्चा वा हातले मिलाउनुहोस्। लसुनको धुलो, इटालियन मसला वा मनपर्ने जडीबुटी र स्वादअनुसार नून/कालो मरिच राख्नुहोस्।
4. स्क्वास धेरै नरम र किनाराको चारैतिर खैरो नहुन्जेल 20-25 मिनेटसम्म पकाउनुहोस्। अतिरिक्त खानाको रूपमा तुरुन्तै दिनुहोस्।