

Pasta z dyni



Składniki

1 kg dyni Hokkaido
2 ząbki czosnku
1 łyżka sezamu
oliwa z oliwek
3 łyżki posiekanej
pietruszki
szczypta płatków chili
sól i czarny pieprz
sok z cytryny do smaku

Opis wykonania

Mieszanka pieczonej dyni, czosnku, sezamu i kilku innych składników to sposób na szybkie przygotowanie smakołyku na śniadanie, kolację, a nawet na karnawałową domówkę. Sam przepis jest wersją podstawową, którą bardzo łatwo urozmaicisz o swoje ulubione smaki, np. suszone pomidory, natkę pietruszki, czy orzechy nerkowca.



Dynię pokrój na mniejsze kawałki, usuń pestki i miąższ. Ułóż na blasze, skrop oliwą, dopraw solą i wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 220 stopni C na ok 40 minut.



Upieczoną dynię zmiksuj z oliwą, czosnkiem i sezamem. Dodaj przyprawy, sól, pieprz i sok z cytryny do smaku.



Przełóż do miski, skrop oliwą i posyp obficie natką pietruszki i ziarnami sezamu.