

KASZOTTO DYNIOWE Z SOCZEWICĄ

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 os.	30	500 kcal	22	59	18

I nastała prawdziwa jesień! Dni stają się coraz to krótsze, a poranki i wieczory chłodniejsze. Kolorowe, ciepłe zupy i gotowane warzywa wypierają z kuchni sałatki. O tej porze roku nasze jadłospisy powinny obfitować w ciepłe posiłki, pełne aromatycznych i rozgrzewających przypraw. A my pozostajemy nadal w klimacie dyniowym, bo aż szkoda nie skorzystać z jej cudownych walorów zdrowotnych i smakowych. Dzisiaj zapraszamy Was na bardzo odżywczy i rozgrzewający lunch lub jak kto woli, kolację :)

SKŁADNIKI

- 60g kasza bulgur
- 80g ugotowana zielona soczewica
- 120g dynia Hokkaido
- 1 łyżka oliwa z oliwek
- 1 ząbek czosnek
- 30g cebula
- 50g szpinak
- 1 szklanka bulion warzywny
- 20g tarty parmezan
- garść kiełki jarmużu
- wg uznania pieprz
- wg uznania sól
- wg uznania kurkuma
- wg uznania curry
- wg uznania papryka ostra
- wg uznania papryka słodka

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę posiekaj w drobną kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę. Dynie zetrzyj na małych oczkach. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj posiekaną cebulkę, czosnek i tartą dynie. Podsmaż przez kilka minut.
2. Następnie dodaj kaszę, podpraż przez chwilę. Wlej na patelnię bulion warzywny. Dopraw solą, pieprzem, curry, kurkumą, papryką słodką i ostrą. Duś na małym ogniu aż kasza będzie ugotowana. Jeśli kasza w trakcie gotowania wsiąknie płyn, a mimo to będzie twarda- dolej odrobinę wody. Na

na sam koniec dodaj szpinak, ugotowaną soczewicę oraz tarty parmezan, podsmaż jeszcze chwilę i zdejmij patelnię z gazu.

3. Całość przełóż na talerz i udekoruj kiełkami.