



DYNIA PO GRECKU

1 porcja = 143 kcal, b = 5 g, t = 5 g, w = 16 g, bł. = 8 g

Do wykonania dania będzie Ci potrzebna:

(4 porcje)

- 200 g dyni
- 2 cebule
- 2 marchewki
- 400 g pomidorów
- średni seler
- 1 por
- 1 łyżka mąki
- pieprz
- ziele angielskie
- 4 łyżki oleju
- sól morską

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- obraną dynię pokrój w drobne kwadraciki, oprósz mąką i obsmaż na połowie oleju
- cebulę i pora obierz, opłucz i pokrój w pierścionki
- warzywa poddusić na reszcie oleju
- pomidory włóż na chwilę do wrzątku, zdejmij skórkę, pokrój i dodaj do duszących się warzyw
- włóż kilka ziarenek pieprzu, ziele angielskiego, osól i duś podlewając wodą aż warzywa zmiękną
- na końcu dodaj podsmażoną dynię, dopraw do smaku solą i mielonym pieprzem
- podawaj z ryżem na ciepło

