




## Curry sajgonki z dynią hokkaido

 healthy-dreams


Polecane na: [danie główne](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 25 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

kasza jaglana - 3 łyżka  
amarantus - 2 łyżka  
czerwona soczewica - 2 łyżka

dynia hokkaido - 1 kawałek  
papier ryżowy - 10 szt.  
przyprawy: curry, czosnek  
niedźwiedzi, pieprz ziołowy, chili,  
słodka papryka - 1 do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** kaszę jaglaną, amarantusa i soczewicę gotujemy ok 15 min- mieszamy razem z przyprawami

**KROK 2:** dynię obieramy, kroimy w kosteczkę, po czym pieczemy w 200 stopniach ok 20 min

**KROK 3:** papier ryżowy zwilżamy ciepłą wodą, nadziewamy musem z kaszy i kawałkami pieczonej dynii, po czym zwijamy (sklejamy razem rogi z każdej strony)