Dynia w śmietanie

Bożena1960

Polecane na: **jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

50 min

4 porcje

Składniki:

- dynia - 1/2 szt.
- papryka żółta, czerwona i zielona po - 1/2 szt.
- cebula - 2 szt.
- woda zimna - 3 łyżka
- masło - 3 łyżka
- śmietana 30 % - 150 ml
- ząbki czosnku - 2 ząbek
- sól - 1/2 łyżeczka
- gałka muszkatołowa - 2 szczypta
- cukier - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- pieprz świeżo mielony - 2 szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Z dyni wyciąć miąższ i pokroić w większą kostkę.
Cebulę obrać i pokroić w półplasterki,następnie przełożyć do rondla i podsmażyć na maśle do zeszklenia.
Do podsmażonej cebuli dodać oczyszczoną z gniazd nasiennych i pokrojoną w paski paprykę.
Podsmażać razem aż papryka zmięknie, dodać wodę i wymieszać.
Chwilę dusić na małym ogniu ,doprawiając do smaku świeżo mielonym pieprzem, startą gałką muszkatołową oraz cukrem.
Ząbki czosnku przecisnąć przez praskę i utrzeć z solą.
Śmietanę 30 % rozbełtać z żółtkiem, czosnkiem oraz z sokiem z cytryny.
Wlać do rondla z dynią, wymieszać mocno podgrzać ale (nie gotować).

Podawać z pieczywem.