





Pasta 'pesto' z dyni

 opuncja123

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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

miąższ z dyni - 150-200 g

pestki słonecznika (dyni lub orzechy włoskie) - 1 łyżka

ser cheddar (parmezan lub grana padana) - 25 g

olej lniany - 1-2 łyżka

świeża szalwia - kilka listków

gałka muskatołowa - szczypta

sól morską, pieprz, ostra papryka - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Miąższ z dyni pokrój w ok. 1 cm kostkę i ugotuj na parze do miękkości (ok. 10-15 minut).

KROK 2: Gdy dynia się gotuje upraż nasiona słonecznika na suchej patelni, a ser zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.

KROK 3: Ugotowaną dynię i słonecznik pozostaw do wystudzenia, a następnie umieść wraz z resztą składników w misie blendera i zmiksuj na gładką pastę. Dopraw gałką muskatołową, solą, pieprzem i ew. ostrą papryką.

Smacznego.