





## Aksamitne puree z dyni :)

 Zdrowie na języku

Polecane na: [danie główne](#)

### Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

Dynia hokkaido - 450 g

Sól morską - do smaku

Pieprz 4 kolory świeżo mielony - do smaku

Czosnek - 2 ząbek

Jogurt grecki - 1 łyżka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Piekarnik nagrzać do 180°C. Włożyć przekrojoną na pół dynię. Piec 45 minut.

**KROK 2:** Po 45 minutach wyciągnąć dynię, przeciąć na mniejsze kawałki i odstawić na 5 minut, aby lekko ostygła.

**KROK 3:** Następnie dynię wraz z wyciśniętym czosnkiem zblendować na gładkie puree. Pod koniec dodać łyżkę jogurtu naturalnego i jeszcze raz zamieszać.

**KROK 4:** Wyśmienicie smakuje z pieczonym łosem, na którego przepis znajdziecie na moim koncie :)