




Dynia duszona z marchewką i kielbasą

 dorotaR

Polecane na: [jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

kielbasa dobrego gatunku np
robiona metoda tradycyjną - 20 dag
marchewki - 20 dag
dynia - 20 dag
sól himalajska - do smaku

pieprz - do smaku
zioła prowansalskie - do smaku
oliwa - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni rozgrzewamy niezbyt mocno niewielką ilość oliwy. Kielbasę kroimy w drobna kostkę i podsmażamy na oliwie. Marchew obieramy, myjemy i kroimy w zapałkę i dodajemy do kielbasy. Podsmażamy 3 minuty. W tym czasie dynię obieramy i kroimy w mniejsze kawałki, dodajemy na patelnię. Oprószamy przyprawami. Smażymy jeszcze kilka minut pod przykryciem aż warzywa będą miękkie.