Dynia piżmowa z soczewicą i szpinakiem

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- dynia piżmowa - 1 szt.
- zielona soczewica - 3 łyżka
- mrożony szpinak - 4 kostka
- kiełki - 1 garść
- mozzarella/tofu - 20 g
- łyżeczka suszonych pomidorów z czosnkiem niedźwiedzim - 1 łyżeczka
- bazylia - 4 kilka listków
- curry - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię kroimy na pół, tak aby uzyskać miseczkę, obieramy, po czym pozbywamy się pestek obraną i oczyszczoną dynię umieszczamy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni na 20 min

KROK 2: szpinak gotujemy ok 15 min
soczewicę gotujemy ok 20 min

KROK 3: bazylię i ser mozzarella/ tofu kroimy w małą kosteczkę
ugotowany szpinak, soczewicę, bazylię, ser, curry i suszone pomidory mieszamy razem

KROK 4: farszem z szpinaku i soczewicy nadziewamy dynię, która piekła się przez 20 min, umieszczamy całość ponownie w piekarniku nagrzanym do 200 stopni na kolejne 20 min
gotową dynię wyciągamy z piekarnika i posypujemy kiełkami