



Dynia z sosem pomidorowym i wołowiną.

 Barbara Strużyna


Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#), [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 3 porcje

Składniki:

ryż - 200 g

dynia piżmowa Butternut - 1 szt.

cebula - 1 szt.

czosnek - 2-3 ząbek

papryka słodka podłużna czerwona - 1 szt.

olej - trochę

imbir - do smaku

curry - do smaku

sól himalajska różowa - do smaku

pieprz - do smaku

sos pomidorowy z wołowiną bio - 200 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię obieramy ze skórki, przekrajamy, wyciągamy pestki, kroimy w kostkę. Cebulę kroimy w kostkę, czosnek w plasterki. Paprykę myjemy i pozbawiamy gniazda nasiennego, kroimy w krążki.

KROK 2: Na patelni rozgrzewamy olej i na małym ogniu dusimy cebulkę aż zmięknie. Dokładamy dynię, czosnek. Przyprawiamy pamiętając o tym, że imbir w proszku i curry to ostre przyprawy. Po 10 minutach dokładamy jeszcze paprykę i dusimy aż dynia będzie miękka. Pod koniec dodajemy sos (w tym daniu to ragu alla bolognese Alce Nero), możemy zamiennie dodać passatę lub pesto pomidorowe. Mieszamy do podgrzania i połączenia składników.

KROK 3: Ryż wykładamy na talerze i polewamy powstałym sosem.

Smacznego!!