Dyniowy pęczak z papryką i orzechami laskowymi

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- kasza pęczak - 600 g
- dynia hokkaido - 1 szt.
- papryka czerwona - 2 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- olej lniany - 6 łyżeczka
- orzechy laskowe - 1 garść
- natka pietruszki - trochę trochę
- papryka słodka - 1 szczypta
- papryka ostra - 1 szczypta
- sól himalajska - 1 szczypta
- cynamon - 1 szczypta
- kumin - 1 szczypta
- kolendra mielona - 1 szczypta
- ziele angielskie - trochę trochę
- liść laurowy - trochę trochę
- kurkuma - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Danie lekkie, ale mocno dyniowe :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę pęczak ugotuj w wodzie z dodatkiem kurkumy, ziela angielskiego i liści laurowych

KROK 2: Z ugotowanej i odcedzonej kaszy wyciągnij liść laurowy i ziele angielskie.

KROK 3: Dynię i paprykę pokrój na kawałki, po czym upiecz je w piekarniku nagrzanym do 200 stopni (około 20/30 minut).

KROK 4: Z upieczonej papryki ściągnij skórkę, po czym pokrój ją na mniejsze kawałki i wymieszaj razem z dynią, posiekanym czosnkiem, pozostałymi przyprawami i ugotowaną kaszą.

KROK 5: Gotowe danie polej łyżeczką oleju lnianego, posyp natką pietruszki i uprażonymi orzechami laskowymi.