





Jesienna sałatka makaronowa z dynią

 Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: [lunchbox](#), [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 25 min

 4 porcje

Składniki:

makaron pełnoziarnisty świderki - 250 g

dynia hokkaido mała - 1 szt.

granat - 1/2 szt.

ciecierzyca konserwowa - 1 opakowanie

oliwa z oliwek - 2 łyżka

bazyli - 1 garść

tahini - 2 łyżka

orzechy laskowe prażone - 1 garść
sól - 1 łyżeczka

papryka słodka - 1 łyżeczka

czosnek granulowany - 1 łyżeczka

sok z cytryny - 2 łyżka

sos sojowy - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Do przygotowania sałatki możesz użyć dowolnej odmiany dyni. Hokkaido jest bardzo mięsistą odmianą, która momentami konsystencją przypomina bataty i ma jadalną skórkę.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę wypłucz z zalewy, rekomenduję również obrać ją ze skórek (będzie bardziej chrupiąca), a następnie wymieszaj z oliwą, połową łyżeczki soli, czerwoną papryką i czosnkiem granulowanym. Wyłóż na blaszkę (wyłożoną papierem do pieczenia) i piecz przez około 20 min. w temp 180 stopni (podczas pieczenia kilkakrotnie wymieszaj).

KROK 2: Dynię umyj, wydrąż gniazda nasienne, pokrój na małe kawałki i piecz w piekarniku przez około 20-30 min. w temperaturze 180 stopni. Jeśli masz wystarczająco dużą blaszkę, możesz robić to równocześnie z pieczeniem ciecierzycy.

KROK 3: Makaron świderki ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie wyłóż do dużej miski.

KROK 4: Do makaronu wysyp upieczoną dynię oraz ciecierzycę, całość posyp pestkami granatu oraz posiekanymi orzechami laskowymi.

KROK 5: Tahini wymieszaj z połową łyżeczki soli, sosem sojowym oraz sokiem z cytryny. Tak powstałym sosem polej sałatkę, całość udekoruj listkami bazylii.