Makaron z dyni z kremowym sosem - wege, bez glutenu, light :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- dynia piżmowa - 200 g
- gotowy, wegański sos beszamelowy w kartoniku - 200 g
- kilka kawałków uparowanej dyni -
- płatki drożdżowe - 2 łyżka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- olej kokosowy - 1 łyżka
- sól i pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Za pomocą krajalnicy spiralnej przygotuj makaron z dyni piżmowej. Należy ją obrać i pokroić na trzy części, aby powstały trzy okrągłe kawałki. Następnie umieść ją na krajalnicy i załóż odpowiedni nóż do makaronu. Kawałki, które nie przejdą przez ostrze należy także zostawić i uparować wraz z makaronem.
Tak przygotowaną dynię przełóż do naczynia przeznaczonego do gotowania na parze i i paruj dosłownie kilka minut, tylko aby makaron zmiękł (ok. 7 minut).
Na patelni rozgrzej olej kokosowy i delikatnie podsmaż na nim posiekaną cebulę z czosnkiem.
Kolejno do malaksera przełóż usmażoną cebulę z czosnkiem, sos beszamelowy, płatki drożdżowe, przyprawy i kawałki uprowanej dyni, o których wspominałam wcześniej. Całość zmiksuj na gładki krem.
Dyniowy makaron wyłóż na talerz, dodaj sos oraz uprażone na suchej patelni ziarna słonecznika.