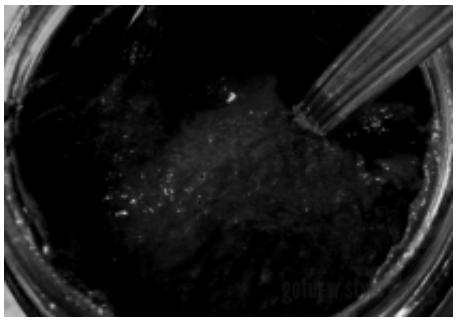

Musztarda dyniowa

H A B I B I

Polecane na: **przetwory, sosy**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

- Dynia Hokkaido (upieczona) - 200 g
- Biała gorczyca (mielona) - 200 g
- Olej z orzechów włoskich - 3 łyżka
- Gorąca woda - 250 ml
- Kurkuma - 1/2 łyżeczka
- Miód płynny (gryczany) - 2 łyżka
- Sól morska - do smaku
- Ocet jabłkowy 5-6% - 100-150 ml
- Olej sezamowy - do smaku

Dodatkowe info:

Musztarda domowa to zdrowa alternatywa dla kupnej - przy okazji każdy może doprawić ją według własnego smaku.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zmieloną gorczycę połączyć z solą i kurkumą w szerokim słoiki - zalać szklanką wrzącej wody, dokładnie wymieszać dodając ocet jabłkowy połączony z miodem oraz sok cytrynowy, zakręcić szczelnie pokrywką. Pozostawić do ostygnięcia, a następnie wstawić do lodówki na kilka dni.

Dynię oczyścić z nasion i upiec do miękkości. Ostudzić, zmiksować i przetrzeć przez drobne sitko. Połączyć z odstaną musztardą, dodać olej orzechowy i sezamowy. Doprawić do smaku solą i ew. octem jabłkowym i miodem.

Przełożyć do wyparzonego słoika i przechowywać w lodówce.