Pieczona dynia piżmowa faszerowana komosą z warzywami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- dynia piżmowa - 1 szt.
- komosa ryżowa tójkolorowa - 120 g
- pomidory - 2 szt.
- papryka czerwona - 1 szt.
- olej kokosowy - 1 łyżka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- sól himalajska - do smaku
- pieprz - do smaku
- papryka słodka - do smaku
- papryka ostra - do smaku
- natka suszona - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię przekrój na dwie części i wydrąż środek. Każdą lekko poprzecinaj, tworząc szachownicę. Teraz oprósz dynie solą i polej oliwą z oliwek. Piecz w nagrzanym na 200*C piekarniku przez ok. 1h, aż będzie miękka.

KROK 2: W garnku rozgrzej olej kokosowy, dodaj pokrojoną paprykę i pomidory (polecam je sparzyć i obrać ze skórki). Duś 30 minut. Po tym czasie dodaj sól i przyprawy, wymieszaj i duś jeszcze 10 minut.

KROK 3: Komosę ryżową opłucz pod bieżącą wodą, następnie podpraż w garnku, aby nabrała orzechowego smaku. Zalej szklaną wody i gotuj ok. 15 minut.
Ugotowaną komosę wymieszaj z warzywami. Tak przygotowanym farszem napełnij upieczone dynie.