




PUREE (mus) z dyni

 Zuzanna Wiśniewska

Polecane na: [przetwory](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 35 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Dynia lub jej część (np. hokkaido) - 1 szt.

Dodatkowe info:

Purée z dyni jest podstawą do wszelkiego rodzaju przepisów z dyni. Można od razu przygotować większą ilość purée, a niewykorzystaną część np. zamrozić.

Pestki wyjęte z dyni możemy np. uprażyć lub wysuszyć.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię przekroić i oczyścić z pestek. Pokroić na mniejsze kawałki, zostawiając skórkę.

KROK 2: Kawałki dyni należy ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

WSKAZÓWKA: Kawałki dyni układamy skórką do dołu.

KROK 3: Wkładamy do nagrzanego do 180 stopni C piekarnika i pieczemy do miękkości przez ok. 30-35 minut. Następnie, po wyjęciu studzimy.

KROK 4: Po wystudzeniu oddzielamy miąższ od skórki np. za pomocą łyżki. Miksujemy go blenderem na gładkie purée.