Rozgrzewający miks warzyw z cieciorką :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- cebula - 1/2 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- olej kokosowy - 1,5 łyżka
- papryka czerwona - 1 szt.
- papryka żółta - 1 szt.
- pomidory z puszki - 400 g
- dynia pieczona Hokkaido (mała) - 1/2 szt.
- ciecierzyca - 200 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę dzień wcześniej należy namoczyć w dużej ilości wody z 1,5 łyżeczką sody oczyszczonej.
Nazajutrz cieciorkę trzeba dokładnie opłukać i gotować w czystej wodzie przez 1-1,5 h. Powinna być gotowa, kiedy ziarno po rozgnieceniu w palcach będzie miało kremową, maślaną konsystencję.
Dynię należy oczyścić ze środka, pokroić na cztery części (tylko 1/2 będzie potrzebna do przepisu) i wstawić do nagrzanego na 180*C piekarnika i piec przez 50 minut.

KROK 2: W rondelku rozpuść olej kokosowy i podsmaż delikatnie drobno posiekaną cebulę z czosnkiem.
Papryki oczyść i pokrój w kostkę, dodaj do cebuli, podlej odrobiną wody, przykryj i duś 30 minut.
Teraz dodaj pomidory Pelati, ciecierzycę, przyprawy i gotuj przez 15 minut.
Po tym czasie dodaj pokrojoną w kostkę upieczoną dynię, delikatnie wymieszaj i gotuj jeszcze przez 5 minut.