





Sałatka z pieczoną dynią piżmową

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: [danie główne](#), [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 4 porcje

Składniki:

dynia piżmowa - 1/2 szt.

awokado - 1 szt.

pomidor duży - 1 szt.

ciecierzyca - 1/2 słoik

czerwona cebula - 1 szt.

kukurydza konserwowa - 1/2 słoik

Dressing: -

limonka - 1/2 szt.

imbir - - kawałek

oliwa z oliwek - 50 ml

natka pietruszki - 1 garść

natka kolendry - 1 garść

sól - - do smaku

czosnek - 1 ząbek

syrop klonowy - 2 łyżeczka

musztarda - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Latem często sięgamy po sałatki przygotowane z różnego rodzaju warzyw. Kombinacji smaku może być wiele. Moja propozycja jest uniwersalna, można ją przygotować o każdej porze roku, zabrać ze sobą do pracy, w podróż, zjeść z podpieczoną tortillą albo dodać, ugotowaną kaszę jaglaną, dowolny makaron lub czarny ryż. lub po prostu tylko polaną dressingiem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię pokroić w kostkę, polać oliwą, posolić i doprawić pieprzem. Upiec w piekarniku nagrzanym na 190 stopni C 30 minut.

Przygotować dressing: do rozdrabniacza włożyć natkę lub kolendrę lub dwa zioła razem, wlać oliwę, dodać musztardę, sok z limonki, czosnek, starty imbir, sól oraz syrop klonowy i zmiksować.

Awokado, paprykę i cebulę pokroić w kostkę. Do miski przełożyć upieczoną dynię, dodać ciecierzycę, awokado, kukurydzę połączyć całość przygotowanym dressingiem.