Tagine z dynią

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

2 porcje

Składniki:

- dynia (piżomowa hokkaido) - 1 szt.
- cynamon, kardamon, kmin, kolendra, papryczka chili, kurkuma po - 1/2 łyżeczka
- sól - - do smaku
- szafran - - szczypta
- kiszona cytryna - 1/2-1 szt.
- liść laurowy - 2 szt.
- oliwa z oliwek - 2 łyżka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- imbir - 2 cm
- pomidory w puszcze lub świeże koktajlowe - 250 g
- koncentrat pomidorowy - 2 łyżeczka
- papryka - 1 szt.
- marchew - 1 szt.
- świeża mięta i kolendra - 1 garść
- ugotowana komosa do podania - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dynię umyć i pokroić w kostkę, paprykę na małe kawałki, cebulę w piórka, marchew w skośne plastry, a imbir na zapałki.
W naczyniu żaroodpornym rozgrzej na średnim ogniu oliwę i dodaj przyprawy. Smaż kilka minut, następnie dodaj cebulę oraz czosnek i imbir. Po zeszkleniu się cebuli dodaj resztę warzyw, posól do smaku i dodaj pokrojoną w kosteczkę kiszoną cytrynę. Nakryj pokrywą i duś 30 minut. Na koniec dodaj szafran i koncentrat. Wymieszaj i gotuj jeszcze ok. 5 minut. Podawaj z komosą z posiekaną miętą i nacią kolendry.