

Pieczeń z dyni i soczewicy



SARENKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

miąższ dyni

czosnek

soczewica czerwona

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

SKŁADNIKI:

miąższ dyni - 750g,
czerwona soczewica - 250g,
czosnek - 2 ząbki,
cebula - 3 małe,
curry - pół łyżeczki,
sól,
pieprz czarny mielony,
pieprz ziołowy,
papryka słodka mielona - pół łyżeczki,
kolendra mielona - pół łyżeczki,
imbir mielony - pół łyżeczki,
gałka muskatołowa - 1/4 łyżeczki,
czosnek granulowany - 1/4 łyżeczki,
oregano, szalwia, bazylia, mięta lub wybrane inne zioło, suszone lub świeże (dałam oregano) - łyżeczka,
olej - 2 łyżki,
masło - łyżka,
jaja świeże - 4 w rozmiarze M,
pestki dyni - garść.

PRZYGOTOWANIE:

Soczewicę wielokrotnie wypłukać, aż woda będzie czysta. Ziarna przełożyć do garnka i zalać zimną wodą, do 0,5cm ponad powierzchnię ziaren. Gotować bez przykrycia, do wchłonięcia wody - ok 10-15 minut. Ostudzić i przełożyć do miski. W dużym rondlu podsmażyć na oliwie posiekaną drobnutko cebulę i czosnek, dodać curry. Gdy cebula się zeszkli, dodać łyżkę masła oraz dość drobno pokrojoną dynię. Wymieszać, podlać 100ml wody i smażyć do miękkości (ok 10-15 minut). Odląć wodę, a dynię z cebulą połączyć z soczewicą. Wymieszać. Dodać przyprawy oraz jaja. Wymieszać. Spróbować do smaku, musi być lekko ostre i dobrze dosolone, w przeciwnym wypadku wyjdzie mdłe i bez smaku (aby wzbogacić smak, można dodać drobno pokrojony ser lub wędlinę, np salami). Niedużą keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia i przelać powstałą masę. Wierzch udekorować pestkami dyni. Wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec przez 45-50 minut do zrumienienia wierzchu. Gdyby wierzch nie ściął się wystarczająco, zapiec jeszcze przez kilka minut. Po ostudzeniu, pieczeń wyjmujemy z formy i kroimy.

