

Przepis Dnia V: Dynia z czarną fasolą i ziołami, odc. 61



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

dynia	0,5 małej
papryka czerwona	1 sztuka
fasola czarna	200 g
szalotka	3 sztuki
ząbki czosnku	2
Ziele angielskie mielone Prymat	szczypta
Natka pietruszki suszona Prymat	szczypta
Koperek suszony Prymat	szczypta
pomidory suszone Smak	
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	
Pieprz czarny Prymat w młynku	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Wkładamy dynię do naczynia żaroodpornego, polewamy odrobiną oleju z suszonych pomidorów, przykrywamy folią aluminiową i pieczemy w temperaturze 150 stopni przez 1 godzinę.
- KROK 2 Przygotowujemy sałatkę: do miski wrzucamy czarną fasolę (namoczoną świeżą bądź z puszki). Kroimy paprykę w kostkę lub romby, dodajemy do fasoli w stosunku 1:1. Kroimy szalotkę w grubą kostkę. Dodajemy do fasoli i papryki. Polewamy wszystko odrobiną oleju z suszonych pomidorów. Kroimy drobno suszone pomidory oraz czosnek w cienkie plasterki i dodajemy do sałatki.

- KROK 3 Sałatkę doprawiamy przyprawami. Po upieczeniu obieramy dynię i kroimy w kostkę. Dodajemy do sałatki.
- KROK 4 Wykładamy sałatkę na talerz i dekorujemy świeżą natką pietruszki i świeżo mielonym pieprzem.