Dynia pieczona z farszem miesno warzywnym



DWA POKOJE Z KUCHNIĄ

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

dynia	2 male hokkaido
schab	3 plastry
papryka czerwona	1 mala
marchewka	1 srednia
bakłażan	1/2 szt
pomidory suszone w zalewie	4 szt
papryczka chili	1/2 szt
batat	1/2 szt
przecier pomidorowy	2 lyzeczki czubate
sól do smaku	
pieprz	
Papryka słodka mielona Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Schab kroimy w paski.
Wmisce mieszamy sol, pieprz, troche ziol, wkladamy mieso i dokladnie mieszamy.
Odstawiamy na godzine

KROK 2 Wszystkie warzywa kroimy w paski.
*W takich daniach mozna wykorzystac resztki roznych warzyw i polaczyc je w smacznym sosie

KROK 3 W dyni scinamy wierzch i wydrazamy gniazda nasienne.

KROK 4 Schab wraz z marynata wrzucamy na mocno rozgrzana patelnie i smazymy do lekkiego zrumienienia sie.
Nastepnie lekko podlewamy woda i dusimy do miekkosci pod przykryciem

KROK 5 W osobnym garnku podsmazamy warzywa.

KROK 6 Do warzyw dodajemy koncentrat pomidorowy i odrobine wody i dusimy niezbyt dlugo. Doprawiamy do smaku sola i pieprzem

KROK 7 Kiedy mieso bedzie juz miekkie laczymy je z sosem warzywnym i wlewamy do kazdej z dyn.

Pieczemy tak dlugo, az dynia nadziana patyczkiem bedzie miekka