

Máslová dýně z kastrolu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

340 kalorií , **13 g** cukrů , **14 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/maslova-dyne-z-kastrolu>

Příprava

Cibuli nakrájíme na plátky, brambory na kostičky. Dýni oloupeme a také nakrájíme na kostičky. Cibuli a utřený česnek smažíme asi 7 minut na oleji. Poté přidáme kmín a papriku a smažíme další 2 minuty. Přidáme brambory, nakrájenou papriku, dýni a smažíme 2 minuty. Poté vmícháme rajčata, víno a vývar, osolíme, opeříme a vaříme 15 minut. Přidáme i bulgur a vaříme dalších 15 minut.

Tip k receptu

Podáváme s řeckým jogurtem posypané čedarem.

Ingredience

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička kmínu
- 1 lžíce mleté papriky
- 225 g batátů - sladké brambory
- 1 paprika (kapie)
- 1 ks dýně
- 400 g sterilovaných rajčat
- 200 ml červeného vína
- 300 ml zeleninového vývar
- 75 g Bulguru
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročná, Vegetarián,
Hlavní chod

