

Pasta z pieczonej dyni hokkaido







Ten przepis to dwa w jednym i już tłumaczę dlaczego. Pasta z kilogramowej dyni dla czteroosobowej rodziny to dużo, szczególnie, że męska połowa jej składu to klasyczni mięsożercy ☐ Oczywiście możemy zrobić pastę z połowy składników, ale lepiej za jednym zamachem zrobić większą ilość i część pasty wykorzystać na ekspresowy [makaron z pieczoną dynią](#)



Ale zaczynamy od naszej bazy – czyli słonecznej i aromatycznej pasty.

Składniki:

- 1 dynia Hokkaido ok. 1kg (850 g po oczyszczeniu z nasion, ale ze skórką)
- 5 suszonych pomidorów w oliwie
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 łyżki oleju do smażenia
- garść posiekanej natki pietruszki
- szczypta płatków chili (opcjonalnie)
- sól, czarny pieprz do smaku
- 3 łyżki oliwy

Sposób przygotowania:

1. Hokkaido ma jadalną skórkę, więc nie musisz jej obierać. Wystarczy, że dokładnie ją umyjesz.
2. Przekrój dynię na pół i przy pomocy łyżki wydrąż pestki oraz miąższ.
3. Pokrój dynię na np. ćwiartki, skrop olejem, oprósz solą i piecz w piekarniku nagrzanym do 200 °C przez 45 min (do momentu aż dynia będzie bardzo miękka)
4. Na patelni z zrumień cebulkę z czosnkiem, dodaj chili
5. Upieczoną dynię, pomidory suszone, przyrumienioną cebulkę oraz natkę pietruszki zblenduj razem na gładką, kremową masę razem z 3 łyżkami oliwy, przypraw solą i pieprzem.
6. Gotową pastę przekładamy do słoika i przechowujemy w lodówce.

Wskazówki:

- Aby zaostrić smak można dodać łyżkę octu jabłkowego, balsamicznego lub cytryny.
- Do pasty można także dodać prażone nasiona słonecznika, sezamu czy orzeszki pinii.