Duszona dynia z bakłażanem

Kolorowe wegetariańskie danie jednogarnkowe doprawione orzeźwiającą mieszanką z natki pietruszki, czosnku, skórki cytrynowej oraz prażonych migdałów i podane z puszystą polentą z parmezanem. Takie dodatki mogą przeobrazić proste danie jarskie w prawdziwą ucztę dla oka i podniebienia.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

65 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 duża cebula, pokrojona na 8 cząstek
12 kolb kukurydzy miniaturowej
1 mała dynia piżmowa (ok. 600 g), pokrojona na 2,5-cm kawałki
1 bakłażan, pokrojony w kostkę
1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
100 ml wytrawnego białego wina
500 ml gorącego wywaru warzywnego, najlepiej domowej roboty
sól i pieprz

Posypka

2 łyżki migdałów w słupkach
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
skórka z 1 cytryny, drobno posiekana lub grubo otarta
5 łyżek natki pietruszki, posiekanej

Polenta z parmezanem
200 g polenty błyskawicznej
55 g parmezanu, świeżo startego
2 łyżki świeżego oregano, posiekanego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w żaroodpornym garnku, wrzucić cebulę, kukurydzę i smażyć na średnim ogniu 5 minut, od czasu do czasu mieszając. Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C.

2) Dodać dynię, wymieszać w oliwie, dodać bakłażana i czerwoną paprykę. Dusić pod przykryciem na małym lub średnim ogniu 10 minut, dwa razy przewrócić na drugą stronę, aż warzywa lekko się przyrumienią. Wlać wino, odczekać chwilę, aż skończy skwierczeć, wlać wywar i zamieszać. Doprowadzić do wrzenia i doprawić solą i pieprzem. Zapiekać w piekarniku pod przykryciem 30 minut.

3) Przygotować posypkę. Rozgrzać mocno opiekacz. Rozsypać migdały na blasze do pieczenia i piec, aż lekko się przyrumienią – od czasu do czasu potrząsać blachą, żeby równo się uprażyły. Wsypać do miski i wymieszać z pozostałymi składniki posypki.

4) Przygotować polentę. Zagotować litr wody w dużym garnku na mocnym ogniu. Stopniowo wsypać polentę, energicznie mieszając i mieszać, dopóki nie wchłonie całej wody. Zmniejszyć nieco ogień i gotować mieszając 5–10 minut, aż polenta zgęstnieje. Ubijając dodać parmezan, oregano oraz sól i pieprz.

5) Wyłożyć polentę na talerze lub do dużych misek, przykryć ją warzywami i oprószyć posypką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 440 kcal, 17 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 58 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 8 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock