Dynia pieczona z czerwoną cebulą i szałwią

Do niedawna dynia kojarzyła się nam najczęściej z pestkami lub marynatą. Dziś to warzywo zyskuje coraz większą popularność. To bardzo dobrze, bo dynia jest nie tylko smaczna, ale i zdrowa. Można z niej też przyrządzić wiele różnych potraw, między innymi apetyczne dodatki do dań głównych.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

900 g dyni, pokrojonej w kostkę
2 czerwone cebule, pokrojone na cząstki
4 ząbki czosnku, pokrojone w cienkie plasterki
3 łyżki świeżej szałwii, posiekanej
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 220°C. Przykryć blachę dużym arkuszem folii aluminiowej. Ułożyć na środku dynię i cebulę. Można też 4 porcje dyni owinąć w folię i upiec każdą osobno.

2) Posypać dynię czosnkiem i szałwią, skropić oliwą, doprawić solą i pieprzem. Unieść brzegi folii do góry, zwinąć je razem, zamykając wewnątrz warzywa.

3) Piec 30 minut, a następnie rozwinąć folię i piec jeszcze 5 minut, aż dynia zmięknie i zacznie się rumienić. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 115 kcal, 3 g białka, 6 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 12 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock