

# 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 szaławii, 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