Zapiekanka z ziemniaków i dyni

Kiedy przystępujemy do przygotowywania zapiekanki tego typu, składającej się z warstw, warto zastanowić się, w jaki sposób pieką się poszczególne warzywa, ile puszczają soku i w jakim stopniu tracą kształt. Ze starannie dobranych warzyw korzeniowych i innych powstanie smakowita zapiekanka, bogata w wartości odżywcze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

450 g drobnych ziemniaków, przekrojonych na połówki
600 g dyni
150 ml wytrawnego cydru
300 ml wrzącego wywaru, najlepiej własnej roboty
1 mała gałązka świeżego rozmarynu
1 duża czerwona cebula, pokrojona na pół i w cienkie plasterki
3 duże pomidory malinowe, pokrojone w grube plastry
2 gałązki świeżego oregano

225 g tartego sera cheddar
115 g bułki tartej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Włożyć ziemniaki do średniego rondla, zalać wrzątkiem i doprowadzić do wrzenia. Gotować 15 minut, a gdy lekko zmiękną, odlać.

2) Przygotować dynię. Usunąć pestki i włókna, obrać ze skóry i pokroić w kostkę o boku 2,5 cm. Włożyć do rondla, zalać cydrem i wywarem. Dodać rozmaryn. Doprowadzić do wrzenia, częściowo przykryć rondel i dusić na małym ogniu 15 minut. Dodać cebulę i dusić kolejne 10 minut. Wyrzucić rozmaryn, doprawić solą i pieprzem.

3) Pokroić ziemniaki w plasterki i ułożyć połowę z nich na dnie naczynia żaroodpornego o pojemności 2 litrów. Przykryć je połową plasterków pomidorów i posypać połową listków oregano. Doprawić solą i pieprzem, posypać połową sera.

4) Wyłożyć na wierzch uduszoną dynię i zalać całym sokiem z jej duszenia. Przykryć warstwami ziemniaków i pomidorów. Posypać resztą oregano. Pozostały ser wymieszać z bułką tartą i posypać zapiekankę tą mieszanką.

5) Piec 35–40 minut, aż zapiekanka się przyrumieni. Podawać gorącą, z kruchą sałatą i chlebem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 480 kcal, 22 g białka, 20 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 53 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock