



Spaghetti dyniowo szpinakowe

PRACOWNIA GOSPODARSTWA
DOMOWEGO



Przyszła jesień, a wraz z nią sezon na
jesienne warzywa. Proponuję Państwu
proste danie, które jest zdrowe i
sycące, a także bardzo smaczne.
Do jego wykonania potrzebujemy
deskę, nóż, garnek i prasę do czosnku.
Zapraszam do gotowania!



POTRZEBNE SKŁADNIKI

Czynność nr 1.

SZYKUJEMY DESKĘ I NÓŻ, MYJEMY DYNIE.





Czynność nr 2.

**DYNIĘ KROIMY NA CZĘŚCI I
USUWAMY WSZYSTKIE PESTKI ZE
ŚRODKA.**



Czynność nr 3.

**POKROJONE I OCZYSZCZONE
KAWAŁKI DYNI UKŁADAMY NA
BLASZE DO PIECZENIA WYŁOŻONEJ
PERGAMINEM.
WSTAWIAMY DO PIEKARNIKA
NAGRZANEGO DO 180 STOPNI.
PIECZEMY OK. 40 MINUT, AŻ BĘDZIE
MIĘKKA.**



Czynność nr 4.

**CEBULĘ KROIMY NA POŁÓWKI,
NASTĘPNIE W DROBNĄ KOSTKĘ.**



Czynność nr 5.

**W GARNKU ROZGRZEWAMY DUŻĄ ŁYŻKĘ
MASŁA KLAROWANEGO.**



Czynność nr 6.

**NA ROZGRZANE MASŁO WRZUCAMY
POKROJONĄ W KOSTKĘ CEBULĘ.
SMAŻYMY JĄ AŻ BĘDZIĘ SZKLISTA*.**

***ZESZKLONA CEBULA ROBI SIĘ LEKKO
PRZEZROCZYSTA**



Czynność nr 7.

**DO ZESZKLONEJ CEBULI DODAJEMY
MROŻONY SZPINAK.**

**SMAŻYMY RAZEM Z CEBULĄ, AŻ SKŁADNIKI
RÓWNOMIERNIE SIĘ POŁĄCZĄ.**



Czynność nr 8.

**UPIECZONĄ I OSTUDZONĄ DYNIE
WYDRAŻAMY ZE SKÓRKI I KROIMY W
KOSTĘ. DODAJEMY DO CEBULI I
SZPINAKU.**



Czynność nr 9.

PRZECISKAMY CZOSNEK (OKOŁO 3 DUŻE ZĄBKI) PRZEZ PRASKĘ I DODAJEMY DO POTRAWY W GARNKU.

NASTĘPNIE DOPRAWIAMY SOLĄ, PIEPRZEM I ULUBIONYMI ZIOŁAMI (POLECAM TYMIANEK).



Czynność nr 10.

**SER FETA KROIMY W DUŻĄ KOSTKĘ I
DODAJEMY DO POZOSTAŁYCH
SKŁADNIKÓW.**

DELIKATNIE MIESZAMY.

DANIE JEST GOTOWE!



Podajemy z makaronem spaghetti lub
dowolną kaszą.
Smacznego:)