



# DYNIA W ZA'ATARZE

*podana na baba ghanoush*

45

4

WEGAŃSKIE

ŁATWE

## SKŁADNIKI

1 dynia Hokkaido  
 3-4 łyżki za'ataru Jasmeen  
 oliwa z oliwek Jasmeen  
 pestki z 1 granatu  
 1/3 szklanki prażonych orzechów laskowych

1 op. baba ganoush Jasmeen lub 1 op. hummus Jasmeen  
 1 ząbek czosnku  
 sok z 1/2 cytryny  
 2 łyżki tahini Jasmeen  
 1/2 łyżeczki kuminu mielonego  
 sól do smaku

### Dynia w za'atarze podana na baba ghanoush

Jesienią królują potrawy z wykorzystaniem dyni! To wyjątkowe warzywo jest bardzo uniwersalne i sprawdzi się w wielu połączeniach, ale pieczona z dodatkiem za'ataru to strzał w 10!



Dynię myjemy i kroimy w 1-1,5 cm plastry. Dyni hokkaido nie trzeba obierać, skórka jest jadalna i miękka po upieczeniu. Skrapiamy oliwą z oliwek i posypujemy obficie za'atarem. Pieczemy 20-25 minut.

W międzyczasie przygotowujemy hummus lub baba ghanoush, w zależności od tego, na co mamy w danej chwili ochotę. Mieszmamy hummus lub baba ghanoush z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, tahini, sokiem z cytryny, kuminem i solą do smaku.

2-3 łyżki pasty wykładamy na talerz, delikatnie je rozsmarowujemy. Następnie układamy dynię i posypujemy pestkami granatu oraz lekko posiekanymi, prażonymi orzechami laskowymi. Całość delikatnie skrapiamy oliwą z oliwek. Podajemy z pieczywem lub/i ulubioną sałatą.

[← zobacz wcześniejszy przepis](#)



**POLITYKA PRYWATNOŚCI**

**LEVANT.PL**

**SKLEP.SMACZNEGO.PL**