

PRZEPISY FIT&EASY



MIX DOSKONAŁY: DYNIA – SOCZEWICA – ROSZPONKA

Przygotowanie:

Dynie umyj, przekrój na pół i polej/posmaruj olejem z oliwek i posyp szczyptą soli morskiej. Rozgrzej piekarnik do 225°C, piecz 30-40 minut w zależności od rozmiaru dyni, aż jej miąższ będzie miękki. Soczewicę namocz przed gotowaniem, następnie gotuj 35-40 min. aż będzie miękka, ale nie może być rozgotowana. Upieczoną dynię pokrój w kosteczkę i zmieszaj z ugotowaną soczewicą i roszponką. Orzechy rozbij na kawałki i posyp nimi całość, następnie polej kilkoma łyżkami oliwy z dodatkiem odrobiny octu balsamicznego. Opcjonalnie można serwować dynię w całości, w jej środku umieścić soczewicę, a po bokach roszponkę z orzechami.

Składniki:

1 opakowanie [Roszponki Fit&Easy](#)
4 mini lub średnie dynie
2-3 filiżanki soczewicy
Garść orzechów laskowych
Oliwa z oliwek
Ocet balsamiczny
Sól morską do smaku