



Dýňové špagety – videorecept

veganský

Snadné

30 minut

Pro 4 osoby



Ingredience

500 g špaget
400 g pečené dýně
3 lžíce olivového oleje
2 stroužky česneku
1 cibule
1 lžička mleté chilli papričky
200 ml mandlové smetany
100 ml vody
0,25 lžičky muškátového oříšku
2 lžíce citronové šťávy
himálajská sůl
2 hrsti nať z kořenové zeleniny/bylinek - pesto
4 lžíce olivového oleje - pesto
1 stroužek česneku - pesto
4 lžíce konopných loupaných semínek - pesto
himálajská sůl

Jak na to?

1. Připravte si pečenou dýni jako polotovar: dýni očistěte, zabalte do alobalu, pečte vcelku při 180 °C do změknutí. Upečenou dýni snadno rozkrojíte, vydlabete semínka, zbytek případně uschováte pro další použití.
2. Těstoviny uvařte podle návodu na obalu, měly by být tak akorát na skus (al dente). Po uvaření těstoviny slijte.
3. Suroviny na pesto dejte do mixéru a rozmixujte.
4. V pánvi rozehřejte zbytek oleje, přidejte chilli a chvíli restujte. Přidejte nakrájenou cibuli a česnek, nechte pomalu zesklivatět. Vložte dýni a opět krátce společně orestujte.
5. Zalijte mandlovou smetanou a vodou (můžete použít vodu z vaření těstovin), mírně povařte cca 10 minut. Odstavte, rozmixujte na hladké pyrė a dochuťte solí, trochou citronové šťávy a muškátovým oříškem.
6. Vmíchejte scezené špagety a nechte obalit v omáčce. Podávejte společně s pestem, posypané konopným semínkem.