



Dýňové špagety — videorecept

veganský	Snadné	30 minut	Pro 4 osoby	★★★★★
----------	--------	----------	-------------	-------

Ingredience

500 g špaget
 400 g pečené dýně hokaido
 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 natě z kořenové zeleniny/bylinek - pesto
 1 stroužek česneku - pesto
 4 lžíce konopných loupaných semínek - pesto

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 rozehtějte 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 pyré 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.