

Dietní kaše Hokaido

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- mletý kmín 0.5 lžička
- koření Horalka 1 lžička
- mořská sůl 1 špetka
- voda 300 ml
- dýně hokaido 300 g

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Dýni oloupeme, zbavíme jadérek a nakrájíme na kostky. Zalijeme vodou, ochutíme, solí, drceným kmínem a rovnou lžičkou kořenící směsi Horalka, kterou lze zakoupit v obchodech pro zdravou výživu.

Dýni velmi zvolna dusíme pod pokličkou doměkka a pak ji ponorným mixerem rozmělníme na hladkou kaši.

Dietní kaši z dýně hokaido podáváme vlažnou a podle snášenlivosti ji můžeme ochutit bazalkou.