



Этот быстрый и полезный осенний гарнир к мясу или птице хорош и в качестве отдельного блюда, например, овощного рагу.

Мякоть тыквы нарезать кубиками, луковицу очистить и нарезать. В сковороде разогреть масло и поджарить лук на среднем огне, к нему добавить кубики тыквы, тушить до готовности. Посолить, поперчить, в конце добавить нарубленную свежую зелень или вашу любимую приправу. По желанию к тыкве можно добавить и другие овощи: нарезанные помидоры и перец, морковь - и тушить с добавлением небольшого количества сметаны или на овощном бульоне - получится восхитительное осеннее овощное рагу.

Количество порций: 4

Температура подачи: Горячее блюдо

Тип обработки: Тушение

Ингредиенты:

- Тыква (небольшая) - 1 шт
- Лук репчатый - 1 головка/головки
- Масло оливковое
- Соль
- Перец
- Пряные травы

У Вас есть кулинарный рецепт! Поделитесь им с читателями сайта "Здрава-Мир" - [ОПУБЛИКОВАТЬ РЕЦЕПТ](#)

Источник: wday.ru