

DYNIA

jesienną przyjaciółką



Jest ruda, pyzata i o wyścig po złoto martwić się nie musi. Nosi je nieustannie w sobie, hojnie obdzielając tych wszystkich, dla których zdrowie to ważna rzecz. Można ją przyrządzić na milion sposobów: babeczki, ciasto, racuszki, placki, surówki, soki, przeciery, sosy. Właściwie wszystko można z niej zrobić.

Bogactwa dyni

Miąższ

- zawiera B-karoten – 100g dyni zaspakaja dzienne zapotrzebowanie organizmu dziecka na ten składnik
- zawiera wapń, fosfor, potas i witaminy z grupy B
- odkwasza organizm
- nie zawiera sodu – dzięki czemu pomaga w leczeniu nadciśnienia oraz odchudzaniu
- wzmacnia odporność organizmu
- działa przeciw wymiotnie
- szczególnie polecany na mdłości w czasie ciąży

Pestki

- 100 gram spożytych dziennie pestek dyni, zaspokoi dzienne zapotrzebowanie organizmu dorosłej osoby:
 - na magnez w 150 %
 - na fosfor w 168 %
 - na mangan 21, 5%
 - na cynk 80 % u kobiet i 50 % u mężczyzn
 - na niacynę (która odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie naszego układu nerwowego) 30 %
- zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz fitosterole, które zapobiegają miażdżycy
- pomagają w zwalczaniu owsików, tasiemca oraz innych pasożytów
- są pomocne w zwalczaniu choroby lokomocyjnej
- olej z pestek dyni pomaga w schorzeniach układu naczyniowo – sercowego oraz wątroby

Pierogi z dyniowym farszem

SKŁADNIKI

Ciasto:

50 dag mąki

jajko

Farsz:

ok. 1 kg dyni

20 dag sera feta

3 ząbki czosnku

mały kawałek imbiru

po szczypcie soli, pieprzu, cukru i curry



Oraz:

jogurt naturalny

pestki dyni

olej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Dynię myjemy, przekrawamy i usuwamy gniazdo nasienne. Obieramy, miąższ kroimy w małą kostkę. Czosnek obieramy i przeciskamy przez praszkę. Podsmażamy z dynią na rozgrzanym oleju, a następnie dusimy, aż dynia będzie miękka. Doprawiamy solą, pieprzem, curry, cukrem oraz obranym i startym na tarce o małych oczkach imbiru. Mieszamy i zdejmujemy z ognia. Fetę kroimy w kawałki. Mieszamy z dynią.

2. Ciasto: z mąki, 2 łyżek oleju, jajka i ok. 1 szkl. ciepłej wody zagniatamy elastyczne ciasto. Rozwałkujemy na oprószonej mące stolnicy. Wykrawamy kółka. Na środek układamy porcję farszu. Brzegi zlepiamy. Gotujemy ok. 2 minut od wypłynięcia. Podajemy polane jogurtem i posypane pestkami.

Dynia duszona z kurczakiem

SKŁADNIKI

- 4 pojedyncze piersi z kurczaka
- 80 dag dyni
- duża papryka czerwona
- duża papryka żółta
- 3–4 ząbki czosnku
- 6 łyżek oliwy
- zioła prowansalskie
- sól
- pieprz



Marynata do kurczaka:

- 5 łyżek oliwy ziołowej
- 4 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1–2 ząbki czosnku

- szczypta pieprzu Cayenne

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. W dużej misce wymieszaj oliwę ziołową, sos sojowy, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz sporą szczyptę pieprzu Cayenne. Mięso opłucz, osusz, oczyść, włóż do marynaty, wymieszaj, by równomiernie się nią pokryło. Odstaw pod przykryciem do lodówki na 2 godziny.
2. Piersi usmaż na patelni grillowej na rumiano (5-7 min) z obu stron. Przełóż na talerz, przykryj folią aluminiową i odstaw do ciepłego piekarnika, by mięso doszło w środku.
3. W tym czasie umyj i oczyść dynię oraz kolorową paprykę. Warzywa pokrój w zapałkę. Na dużej patelni rozgrzej oliwę, dodaj warzywa, smaż, cały czas mieszając, ok. 5 minut. Następnie dodaj obrany i posiekany czosnek. Dopraw suszonymi ziołami, solą oraz pieprzem. Smaż jarzyny kolejne 5 minut. Mięso ułóż na dużych talerzach, obłóż jarzynami i podawaj.

Zupa-krem z dyni pachnący curry

SKŁADNIKI

- 1,5 kg dyni
- duże kwaśne jabłko
- duża cebula
- ziemniak
- 5-cm kawałek imbiru
- 4 ząbki czosnku
- łyżka curry
- 1 l bulionu warzywnego
- 3 łyżki oliwy
- 2 łyżki oleju z pestek dyni
- 6 łyżek łuskanych pestek dyni
- sól
- pieprz



Grzanki:

- 4 kromki czerstwego chleba
- ząbek czosnku
- łyżka oleju sezamowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Cebulę, czosnek i imbir posiekaj, smaż 3 min w garnku.
2. Dodaj obraną pokrojoną dynię, jabłko i ziemniak.
3. Posyp curry, smaż 3 min.
4. Wlej bulion, gotuj 30 min. Zmiksuj, dopraw.
5. Na patelni zrumień pestki dyni.
6. Chleb natrzyj czosnkiem, skrop olejem sezamowym, pokrój w kostkę, rozsyp na blasze i piecz 5 min (180 st.).
7. Zupę podawaj z grzankami, pestkami i kilkoma kroplami oleju z dyni.

Podwójnie dyniowy chleb drożdżowy

SKŁADNIKI:

- 220 g puree z dyni Hokkaido
- 220 g kefiru
- 25 g oliwy
- 5 g suchych drożdży
- 500 g mąki pszennej typ 650
- 1 łyżeczka soli
- 50 g pestek dyni



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do misy robota wsypać mąkę, dodać sól i suche drożdże. Wrzucić puree dyni (w temp. pokojowej), wsypać pestki. Wlać kefir ogrzany do temp. pokojowej oraz oliwę. Wyrobić elastyczne ciasto, odstawić w ciepłe miejsce na godzinę. Następnie wyjąć ciasto na stolnicę, krótko zagnieść, uformować bochenek. Przełożyć do keksówki (dł 20cm) wyścielonej papierem. Odstawić na 30 minut do wyrośnięcia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i piec około 40 minut. wystudzić na kratce

Makrela pieczona na dyni i papryce

SKŁADNIKI:

- 2 duże świeże makrele
- 1 duża cebula
- 2 zielone papryki
- 500 g miększu dyni
- olej do smażenia
- sól i pieprz biały
- 1 łyżeczka suszonego estragonu
- 150 g ugotowanej kaszy gryczanej
- sok z połówki cytryny
- kwiaty kopru do dekoracji



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Czyścimy i filetujemy makrele. Filety z makreli oprószamy solą, pieprzem białym i mąką. Smażymy filety na oleju. Obieramy cebulę, dynię i paprykę. Kroimy warzywa w kostkę. Szklimy cebulę, dodajemy paprykę a po chwili pokrojoną dynię. Dusimy warzywa z dodatkiem suszonego estragonu, soli i pieprzu, podlewając odrobiną wody. Pod koniec duszenia dodajemy ryby by je podgrzać w warzywach. Skrapiamy sokiem z cytryny. Zdejmujemy ryby z warzyw, dodajemy kaszę. Mieszamy. Po 5 minutach układamy warzywa z kaszą na talerze, układamy na nich filety. Dekorujemy porcje kwiatami kopru.

Placuszki jaglane z dynią

SKŁADNIKI

- 200-250g dyni
- 8 łyżek ugotowanej kaszy jaglanej
- 4 łyżki mąki kukurydzianej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia (opcjonalnie)
- 4 łyżki oliwy z oliwek lub oleju z orzechów włoskich
- 2 cm utartego kłącza imbiru
- szczypta cynamonu
- łyżeczka ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)
- masło klarowane lub olej rzepakowy lub kokosowy do smażenia
- 2 jajka od szczęśliwej kury
- 2 łyżki syropu klonowego lub 2 łyżki cukru trzcinowego nierafinowanego
- kilka migdałów (opcjonalnie)
- nasiona kopru włoskiego do pieczenia dyni (opcjonalnie).
- 4-5 łyżek gęstego jogurtu



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ugotuj kaszę jaglaną. Odstaw.
2. W piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 stopni upiecz w ok. 10-15 minut dynię pokrojoną w paski o grubość 0,5 cm. Przed pieczeniem skrop dynię oliwą i oprószt rozrartymi nasionami kopru (opcjonalnie)
3. Zmiksuj na gładką pulpę upieczoną dynię, utarty imbir, ugotowaną kaszę jaglaną i oliwę z oliwek. W razie potrzeby dodaj więcej oliwy.
4. Do miski dodaj 2 jajka, syrop klonowy lub cukier trzcinowy i wymieszaj mikserem ręcznym. Dodaj mąkę kukurydzianą, proszek do pieczenia (opcjonalnie), wanilię, szczyptę cynamonu, pulpę z dyni oraz kaszy jaglanej i zmiksuj wszystko dodając jogurt. Masa powinna być aksamitna i nie za gęsta.
5. Na patelni rozgrzej masło klarowane i smaż placuszki po ok. 2 minuty z każdej strony. Odkładaj na papier kuchenny.
6. Serwuj z ulubioną konfiturą.

Ciasto dyniowe z kaszy jaglanej

SKŁADNIKI

- 350 g surowej kaszy jaglanej
- 1,2 kg surowej bardzo soczystej dyni (np. prowansalskiej muszkatołowej)
- 1 łyżka cukru z wanilią (lub ekstraktu waniliowego)
- 1 kopiasta łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka przyprawy do grzańca
- szczypta zmielonych goździków
- 2 łyżki oliwy



- po garści rodzynek, żurawiny i pokrojonych suszonych moreli
- 1/4-1/2 szklanki miodu lub syropu z agawy
- pół szklanki soku pomarańczowego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dynię obrać i zetrzeć na tarce. Wymieszać wszystkie składniki. Jeżeli masa jest zbyt sucha można ją podlać jeszcze sokiem pomarańczowym, żeby kasza była dokładnie i intensywnie zamoczona. Próbując ciasta, żeby sprawdzić, czy jest wystarczająco słodkie, pamiętajcie, że dynia w czasie pieczenia uwalnia jeszcze słodycz.

Przełożyć masę do keksówki dokładnie wyłożonej papierem do pieczenia. I tutaj ta sama uwaga co zawsze: form silikonowych, teflonowych lub ceramicznych nie trzeba wyklejać papierem, ale że sok z owoców wżera się w metalowe formy, więc te trzeba koniecznie. Ciasto włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C (tylko dolna grzałka) i piec ok. 90 minut do ze złocenia wierzchu. Wyjąć z formy.

Ciasto należy kroić dopiero po całkowitym wystudzeniu, bo inaczej może się rozpadać.