

Dýňový manuál



Není se čemu divit. **Za pár korun z nich připravíme vydatné jídlo plné vitamínů, vlákniny a minerálů** které se skvěle hodí do jídelníčku v chladnějších měsících. **Hodí se do polévek, pod maso, do omáček i ke sladkému pečení.** Pokud váháte, po kterém druhu sáhnout a jak ho v kuchyni správně zpracovat, náš praktický průvodce vám usnadní rozhodování.

Hokkaido zaručuje komfort

Nejoblíbenější a nejznámější dýně je bezesporu hokkaido. Má sytě oranžovou barvu, pevnou dužinu a příjemně oříškovou chuť. Každý kuchtík jistě ocení to, že se nemusí loupat. Při tepelné úpravě změkne natolik, že ji můžete bez problémů konzumovat. Hokkaido se skvěle hodí na krémové polévky, k pečení s bylinkami a česnekem jako příloha k masu, nebo jako základ do omáček na těstoviny.

Máslová dýně

Tato dýně se pyšní světle krémovou až žlutou slupkou a tvarem připomínajícím hrušku. Má jemnou, máslovou a lehce nasládlou dužinu s minimem semínek. Na rozdíl od hokkaida se máslová dýně obvykle loupe, protože její slupka zůstává i po tepelné úpravě poměrně pevná. Oloupat máslovou dýně zvládnete pomocí běžné škrabky na brambory. Máslová dýně je ideální do sladkého pečení, např. do bábovek či koláčů, ale uděláte z ní i vynikající pyré nebo jemnou omáčku k drůbežímu masu.

Špagetová dýně

Špagetová dýně má oválný tvar a žlutavou slupku. Jejím tajemstvím je struktura dužiny. Když ji upečete v troubě rozkrojenou napůl a po upečení přejedete vnitřek vidličkou, dužina se rozpadne na dlouhá vlákna připomínající špagety. Je skvělou a lehkou alternativou pro každého, kdo chce odlehčit svému jídelníčku. Stačí ji přelít oblíbenou omáčkou nebo jen promíchat s česnekem, máslem a sýrem.

Příprava tvrdé dýně může někdy potrápit, ale stačí znát pár triků. Pokud je slupka dýně hokkaido příliš tvrdá, dejte ji celou na pár minut do trouby vyhřáté na 180 °C. Slupka lehce povolí a dýni pak snadno rozkrojíte. Semínka z vnitřku dýně nevyhazujte, lžící je snadno vydlabete. Opláchnutá a osušená semínka opražte na pánvi s trochou soli a kapkou oleje, získáte výbornou a zdravou pochoutku k televizi. Semínka můžete před pražením také ochutit například paprikou, chilli nebo bylinkami.

Vyzkoušejte naše recepty:

Dýňové špecle s uzeným sýrem a slaninou

300 g dýně hokkaido, 300 g polohrubé mouky, 2 vejce, 100 ml vody, 100 g slaniny, 150 g uzeného sýra, 1 cibule, sůl, pepř a špetka muškátového oříšku, olej nebo sádlo

Dýni omyjeme, nakrájíme na kostky a pečeme v troubě doměkka (180 °C asi dvacet minut). Upečenou dýni rozmixujeme na hladké pyrė a necháme lehce vychladnout. V mise smícháme dýňové pyrė, mouku, vejce, vodu, sůl a špetku muškátového oříšku. Vypracujeme polotuhé těsto, které necháme asi 10 minut odpočinout. Výsledná konzistence by měla být protlačitelná přes síto na špecle. Ve velkém hrnci přivedeme k varu osolenou vodu. Přes síto na špecle nebo pomocí lžice tvarujeme těsto rovnou do vroucí vody. Jakmile špecle vyplavou na povrch, vaříme je ještě podle velikost 1 až 2 minuty a poté je vyjmeme děrovanou lžící. Na pánvi osmažíme nejmenno nakrájenou cibuli a slaninu dozlatova. Do pánve přidáme uvařené špecle, krátce promícháme a nakonec zasypeme nastrohaným uzeným sýrem, který se krásně rozpustí.

Vláčný podzimní dýňový chlebiček s ořechy

250 g hotového dýňového pyrė (dýni upečeme doměkka, dužinu vydlabeme a rozmixujeme na hladké pyrė), 250 g hladké mouky, 2 vejce, 100 g cukru krupice, 1 balíček vanilkového cukru, 80 ml oleje, 1 balíček kypřicího prášku do pečiva, 1 lžička mleté skořice, špetka mletého hřebíčku a zázvoru, 70 g nasekaných vlašských ořechů, hrst rozinek naložených v rumu

Vejce ušleháme s krupicovým a vanilkovým cukrem do pěny. Postupně přidáváme olej a dýňové pyrė. Ve druhé mise smícháme mouku, kypřicí prášek, skořici, hřebíček a zázvor. Sypkou směs lehce zapracujeme do vyšlehaného vaječného základu. Nakonec do těsta vmícháme nasekané vlašské ořechy a rozinky. Těsto vlijeme do vymazané a moukou vysypané formy na biskupský chlebiček. Pečeme v troubě předehřáté na 175° C přibližně 45 až 50 minut. Po vychladnutí můžeme chlebiček přelít citrónovou polevou.