

Dýňová sezona je tady



Jasně, dýňová polévka je základ, o tom snad nemusíme vůbec debatovat. S tou je to hra na jistotu a kdo by jí náhodou neměl rád...ne, na takovou možnost se tady ohlížet vlastně vůbec nebudeme.

Nicméně, abychom se nedrželi jen osvědčené klasiky, **dýně je velmi všestrannou ingrediencí, co se moderní gastronomie týče.** Dá se připravit na nejrůznější způsoby, **můžeme ji péct, vařit, blanširovat, grilovat, zkrátka si s ní všelijak vyhrát** a dovést pokrmy k dokonalosti a každému dle chuti.

Nejčastější odrůdy, které se v kuchyni využívají jsou dýně máslová, hokaido a muškátová. Každá se svou specifickou chutí a vůní hodí do různých druhů receptů. Máslová má jemně nasládlou oříškovou chuť a nejlépe tak vynikne především v dezertech. Hokaido se díky nejsnadnější přípravě (může se bez problémů péct i se slupkou) využije především do kaší či placiček nebo na již zmíněnou polévku. Muškátová se neztratí ani ve sladkém, ani ve slaném provedení, kde navíc dodává specifické aroma.

Vyzkoušejte naše dýňové recepty:

Dýňové pyré

Nejčastěji se dýně v receptech používá ve formě pyré. To vytvoříte jednoduše, dýni (v případě hokaido) vydlabete, pokrájíte na větší kousky a dáte péct na 200 °C do změknutí (asi půl hodiny), necháte lehce zchladnout, stáhnete slupku a rozmixujete. V případě máslové i muškátové nejprve odstraníte slupku, pokrájíte a v kastrůlku podlijete troškou vody. Dusíte doměkka a pak promixujete. Takto připravené pyré můžete ihned použít, případně zamrazit a mít ho připravené do receptů po celý rok.

Dýňové bramboráky

Perfektní na rychlou večeři i jako příloha k masu! Jako bonus zde můžete dýni použít zasyrova, takže ani není nutná žádná velká příprava dopředu. Na 15 placiček si připravte:

- 500 g dýně hokaido
- 4 velké brambory
- 1 menší cibuli
- 2 velké stroužky česneku
- 4 vejce
- 1 lžičku kukuřičného škrobu
- 4 lžíce polohrubé mouky
- 1 lžičku drcené majoránky
- sůl a pepř podle chuti

Dýni vydlabeme a klidně i se slupkou nastrouháme na jemném struhadle společně s oloupanými bramborami. K tomu přidáme najemno nakrájenou cibulku a prolisovaný česnek. Vmícháme vajíčka, majoránku, osolíme a opepříme. Nakonec přidáváme mouku a škrob. Vzniknout by nám mělo mazlavé těsto, ze kterého lžící tvoříme placky na rozpáleném oleji a pečeme z obou stran dozlatova. Ihned podáváme.

Dýňové lívance

Dokonalý dezert, který pro jistotu připravte hned ze dvou dávek, jen se po nich zapráší.

- 1 a 1/3 hrnku dýňového pyré
- 1 hrnek polohrubé mouky
- 1 lžička kypřicího prášku
- 2 lžíce třtinového cukru
- 1 lžička skořice
- 400 ml mléka
- 3 vejce
- 1/2 hrnku másla
- špetka soli

Nejprve smícháme suché ingredience, tedy mouku, prášek do pečiva, skořici a sůl. Přidáme mléko, žloutky, rozpuštěné máslo a pyré. Bílky vyšleháme s cukrem do tuhého sněhu a jemně vmícháme do těsta. Smažíme na rozpáleném oleji z obou stran dozlatova. Podáváme nejlépe se zakysanou smetanou a čerstvým ovocem.

Rychlá polévka z pyré

Abychom na ten úplně největší dýňový grál nezapomněli, tady je recept na základní a asi nejlepší dýňovou polévku.

- 3 hrnky dýňového pyré
- 1-2 hrnky vody

- 1 kelímek zakysané smetany
- špetka muškátového oříšku
- špetka chilli
- sůl a pepř

Do hrnce vložte pyré a prohřejte, pak přidejte vodu dle požadované hustoty a chvíli provařte. Dochutěte solí, pepřem, chilli a muškátovým oříškem, na závěr zjemněte smetanou. Na vrch můžete ozdobit troškou smetany, dýňovým olejem. Pokud vám zbyla vydlabaná semínka, opláchněte je, osušte, opražte a také přihodte na polévku, tedy pokud je nesníte jen tak samotná.

Dýňový puding

Tento druh je jediným, který není třeba loupat, jelikož slupka je velice tenká a nasládlá. Stačí ji tedy pouze tepelně zpracovat společně s dužinou.

- 1 menší dýně Hokkaidó
- 100 ml mléka
- 1 vanilkový lusk
- špetka skořice a muškátového oříšku
- 1 lžice medu

Dýni rozřízneme na půl, vydlabeme a pokrájíme na menší kostičky. Vložíme do hrnce, zalijeme vodou tak, aby pouze zakryla povrch zeleniny a vaříme přibližně 15 minut, dokud dýně nezměkne. Poté vodu slijeme a uvařenou dýni dáme do mixéru společně s mlékem a lžící medu. Vše do hladka rozmixujeme. Vzniklou kaši dáme zpět do hrnce na sporák, přidáme špetku skořice, muškátového oříšku a zrníčka z vanilkového lusu. Podle chuti dosladíme, necháme ještě chvíli prohřát a můžeme podávat. Pokud nemáme rádi puding teplý, je možné jej nejprve vychladit v lednici.

Brownies z máslové dýně

Máslová dýně se oproti jiným liší hruškovitým tvarem a velkým množstvím jemné dužiny, chutí připomínající oříškové máslo. Hodí se proto výborně k přípravě pyré, polévek či dezertů. Dýni oloupejte, pokrájejte na větší kousky, povařte ve vodě do změknutí, scedte a rozmixujte. Toto pyré poté použijte samostatně například jako přílohu k masu či jej využijte do mnoha dalších receptů. Jedním z nich je následující čokoládové brownies, které je díky dýni krásně vláčné.

- 150 g hořké čokolády
- 2 lžice kakaa
- 2 lžice másla
- ½ hrnku cukru
- 4 lžice silné černé kávy
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička skořice
- špetka muškátového oříšku
- ½ lžičky soli

- 1 a ½ hrnku dýňového pyré
- 1 a ½ hrnku hladké mouky

Do žáruvzdorné mísy nalámeme čokoládu, přidáme kakao, máslo a cukr. Nad vodní lázní rozehejeme, dokud se nám vše nerozpustí a nespojí. Ke směsi přilijeme kávu a extrakt, promícháme. Poté přes jemnější síto přesejeme mouku společně se solí, práškem do pečiva a kořením. Přidáme do čokolády a promícháme. Nakonec vmícháme dýňové pyré. Formu vymažeme trochou másla a směs do ní nalijeme. Pečeme přibližně 30 minut v troubě vyhřáté na 170 °C. Po zapíchnutí špejle by na ní měly ulpět drobné vlhké drobečky, tak poznáme, že je brownies uvnitř vlhké a nevysušené, v tu chvíli vyndáme a necháme vychladnout.

Rychlé těstoviny se smetanou

Nazelenalá, výrazně žebrovaná tykev skrývající měkkou a chutnou dužinu, to je muškátová dýně. Doporučujeme ji připravovat především naslano, ovšem ani v případě sladkých jídel s tímto druhem nešlápnete vedle.

- 250 g těstovin
- ½ střední muškátové dýně
- 150 ml smetany
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- pár lístků bazalky
- sýr na posypání (např. Parmazán)
- sůl a pepř

Těstoviny podle návodu uvaříme al dente (na skus). Dýni vydlabeme, zbavíme slupky a nakrájíme na menší kostičky. Do většího hrnce se silnějším dnem dáme rozpálit olivový olej. Přihodíme kostičky dýně a chvilku restujeme, aby změkla. Poté k dýni prolisujeme česnek, promícháme a pod pokličkou na mírném plamenu pár minut dusíme. Po chvíli přilijeme smetanu, dochutíme solí a pepřem, přidáme několik lístečků bazalky a nakonec přihodíme uvařené těstoviny. Necháme chvíli vše společně provařit, aby se chutě propojily. Podáváme dozdobené lístkem bazalky a trochou strouhaného sýra.

Zapečená špagetová dýně

A na konec, nikoliv poslední je tady dýně špagetová. Svůj název získala ze struktury, kterou získá po upečení, kdy se dužina rozpadá na špagetová vlákna. Její chuť je velice jemná, skoro až nevýrazná, dá se proto výborně využívat jako náhražka skutečných těstovin, na přípravu pečiva, náplní, placiček a podobně. Výhodou je poté samozřejmě nízký počet kalorií a absence lepku. Stojí za vyzkoušením!

- 1 ks střední špagetové dýně
- 50 g másla
- 2 lžíce hladké mouky
- 250 ml smetany
- 200 ml mléka
- 100 g žampionů
- 2 hrsti čerstvého špenátu

- 2 stroužky česneku
- 100 g nivy
- 100 g eidamu
- parmazán na posypání

Dýni podélně rozkrojte, vydlabejte semínka a vložte cca na 30 minut do trouby vyhřáté na 200 °C . Mezitím si v hrnci rozehejte máslo, zaprašte moukou a umíchejte hladkou jíšku. Poté vlijte mléko a smetanu a nechte alespoň 10 minut povařit. Vhodte žampiony a špenát, poté prolisujte česnek. Sýry, kromě parmazánu, nastrouhejte a rovněž nasypete do omáčky. Nechte vařit, dokud se vše nespojí. Dýni vyndejte z trouby a pomocí vidličky naškrábejte dužinu. Vzniknou vám tenké nudličky. Do každé poloviny rozdělte připravenou směs, shora posypte parmazánem a vložte zapékat zpět do trouby, dokud vše nezezlátne.