

# Vaření v RC Maceška, Znojmo

7.10.2013

Téma: „dýně“

## **Dýňová polévka s kokosem**

Dýni hokaido umyjeme, rozkrojíme, vydlabeme a nakrájíme na kostičky. Tři cibule oloupeme, omyjeme a nakrájíme na proužky. Cibuli zpěníme na slunečnicovém oleji, přidáme pokrájenou dýni, posolíme, přidáme bobkový list a zalijeme vodou. Přivedeme k varu a dusíme doměkka. Mezitím si na sucho na pánvi opražíme strouhaný kokos. Polévku rozmixujeme dohladka. A dohustíme opraženým kokosem (můžeme dát i kokos neopražený).

## **Dýňová polévka s kari a kokosovým mlékem**

Dýni hokaido umyjeme, rozkrojíme, vydlabeme a nakrájíme na kostičky. Tři cibule oloupeme, omyjeme a nakrájíme na proužky. Cibuli zpěníme na olivovém oleji, přidáme lžičku kari koření, posolíme a zalijeme vodou. Přivedeme k varu a dusíme doměkka. Polévku odstavíme z plotny a rozmixujeme dohladka. Přidáme do polévky ½ plechovky kokosového mléka a ještě krátce povaříme. Podáváme s opraženými dýňovými semínky.

## **Dýňová polévka s rajčaty**

Dýni hokaido umyjeme, rozkrojíme, vydlabeme a nakrájíme na proužky. Na slunečnicovém oleji opečeme dýni, přidáme hrnek červené čočky, kmín a saturejku. Podlijeme vodou a dusíme do měkka. Až je čočka měkká, tak polévku osolíme. Přidáme 5 nadrobno pokrájených rajčat a ještě 5 minut povaříme. Pokud je potřeba dohustíme jemnými ovesnými vločkami. Dochutíme tymiánem, česnekem nebo zázvorovou šťávou.

## **Dýňová pomazánka s cizrnu**

Cizrnu přes noc namočíme, druhý den vodu slijeme a vaříme do měknutí (nejlépe s řasou kombu nebo saturejkou). Přidáme nakonec očištěnou a pokrájenou dýni hokaido, společně povaříme. Pokud máme příliš vody, tak ji slijeme. Cizrnu s dýní rozmixujeme, přidáme lžici olivového oleje, sůl, římský kmín, citronovou šťávu, popř. česnek. A znovu rozmixujeme nebo důkladně promícháme.

## **Dýňová tofu pomazánka**

Dýni hokaido umyjeme, rozkrojíme, vydlabeme a nakrájíme na kostičky. Povaříme ji v trošce vody s kmínem, ke konci varu přidáme pokrájené uzené tofu. Rozmixujeme do hladka. Dosolíme a ochutíme jarní cibulkou, pažitkou nebo petrželkou.

## **Pohankový salát s dýní**

Uvaříme pohanku v poměru 1:2 s vodou. Dýni hokaido umyjeme, rozkrojíme, vydlabeme a nakrájíme na kostičky. Červenou cibuli očistíme, omyjeme, nakrájíme na proužky. Dýni a cibuli napaříme 15 minut. Smícháme dohromady pohanku s

napařenou dýní a cibulí. Přidáme kysané zelí, sůl, kmín, sojovou omáčku a promícháme. Ozdobíme praženými semínky.

### **Dýňovo řepová omáčka na sezamu**

Nasucho na pánvi opražíme sezamová semínka. Opražený sezam dáme do mističky na později. Na stejnou pánev nalijeme sezamový olej a opečeme na něm očištěnou na kostičky pokrájenou červenou řepu s dýní. Podlijeme vodou, posolíme a krátce dusíme. Zahustíme sezamovým máslem (tahini), dochutíme římským kmínem s tymiánem. Podáváme sypané opraženým sezamem.

### **Plněná dýně**

Kroupy přes noc namočíme, druhý den vodu slijeme a kroupy uvaříme doměkka. Dýni hokaido umyjeme, rozkrojíme napůl a vydlabeme semínka. Vnitřek dýně natřeme rozmíchanou sojovou omáčkou s česnekem. Připravíme si směs na naplnění. Nakrájíme nadrobno marinované tofu. Smícháme kroupy, tofu, kysané zelí, sůl, kmín, majoránku. Směsí naplníme půlky dýně. Dýně dáme zapéct do trouby na 160 stupňů na 30 minut.

### **Dýňové placky**

Dýni hokaido umyjeme, rozkrojíme, vydlabeme a nastrouháme. Přidáme celozrnnou pšeničnou mouku, 2-3 lžičky hrášky nebo cizrnové mouky, lněná semínka, česnek, oregáno a naředíme vodou, aby nám vzniklo těsto konzistence jako na bramboráky. Placky smažíme z obou stran na rozpáleném oleji. Podáváme nejlíp se salátem z bílé ředkve a kysaného zelí nebo s pickles.

### **Dýňová přesnídávka sladká 1 varianta**

Do horké vody vhodíme sušené datle, přidáme špetku soli a povaříme 5 minut. Mezitím si dýni hokaido umyjeme, rozkrojíme, vydlabeme a nakrájíme na kostičky. Dýni přidáme k datlím a společně povaříme doměkka. Rozmixujeme. Dochutíme vanilkou a citronovou kůrou. Popř. dosladíme.

### **Dýňová přesnídávka sladká 2 varianta**

Do horké vody vhodíme rozinky, přidáme špetku soli a povaříme 5 minut. Mezitím si dýni hokaido umyjeme, rozkrojíme, vydlabeme a nakrájíme na kostičky. Jablka omyjeme, zbavíme jadřinců a pokrájíme na čtvrtky. Jablka/dýně 1:1. Jablka s dýní přidáme k rozinkám, povaříme doměkka a pak rozmixujeme. Dochutíme skořicí, případně dosladíme.

### **Dýňová buchta**

Smícháme dohromady 400g celozrnné pšeničné buchty, 100g kukuřičných klíčků, pár lžic sušeného obilného mléka, lžičku kypřicího prášku do pečiva bez fosfátů, lžičku skořice. Dýni hokaido umyjeme, rozkrojíme, vydlabeme a nastrouháme. Vmícháme nastrouhanou dýni do připravené směsi. Přidáme 5 lžic kukuřičného oleje, 1-2 hrnky vody a důkladně promícháme. Nakonec můžeme vmíchat kustovnici nebo rozinky. Těsto vylijeme na vymazaný plech a pečeme v troubě na 170 stupňů asi 30 minut.