



RECEPTY A JÍDLO 21. 04. 2015

## **Dýně Hokaido - recepty: 12 skvělých receptů z dýně Hokaido, které z vás udělají mistry kuchaře!**

**Kdo ještě neměl to potěšení z přípravy dýně Hokaido, jistě ocení i naše rady pro začátečníky: Dýně Hokaido s hezkou slupkou bez kazů nikdy...**



**Nové recepty z dýně Hokaido/Hokkaido (ostatně i recepty klasické) ocení každý, kdo přišel**

na chuť této zároveň zdravé i kulinářsky variabilní zelenině. Aby se z dýně Hokaido recepty vždy podařily ke spokojenosti strávníků, je třeba mít základní znalosti i o tom, jak tento druh dýně před úpravou zpracovat. Nejen to vám poradíme v tomto článku. Především vás inspirováme výtečnými a vyzkoušenými recepty z dýně Hokaido.

## Dýně Hokaido recepty a příprava na vaření

Kdo ještě neměl to potěšení z **přípravy dýně Hokaido**, jistě ocení i naše rady pro začátečníky:

- Dýně Hokaido s hezkou slupkou bez kazů nikdy neloupeme. Přišli bychom jak o cenné vitamíny, tak i o krásnou výslednou barvu pokrmu. Při vaření slupka dýně Hokaido zcela změkne.
- Dýni Hokaido rozřízneme napůl přes stopku a vydlabeme vlákna se semínky. Dýňová semínka můžeme usušit a opražená použít na další vaření nebo jako ozdobu dýňového pokrmu. Měkká dužina s vlákny se do pokrmů nepřidává.
- Krájení dýně Hokaido je trochu náročnější, neboť jde o tvrdou dužinu. Ta trocha námahy ale za výsledek vždy stojí.

## Jak chutná dýně Hokaido?

[Dýně Hokaido](#) má svou specifickou lehce oříškovou chuť, která se hodí jak pro slané pokrmy, polévky, omáčky, pyré či nádivky, tak i pro sladké dezerty, marmelády, zkrátka téměř do každého druhu pokrmu.

## Dýně Hokaido recepty - předkrmy

### Dýňové muffiny naslano

#### Ingredience

- 1 hrnek dýně Hokaido na menší kostky
- ½ hrnku sýru feta na menší kostky
- 250 g hladké mouky
- 70 ml olivového oleje
- 200 ml bílého jogurtu
- 50 ml mléka
- 2 vejce
- 2 lžičky prášku do pečiva
- ½ lžičky soli
- ½ lžičky pepře
- 1 hrst nasekané petrželové natě nebo čerstvé bazalky

### Dýňové muffiny naslano - postup přípravy

Dýni opečte na troše oleje a nechte vychladnout. Nejprve smícháme všechny suché ingredience - mouku, prášek do pečiva, sůl, pepř. Pak zvlášť smícháme všechny mokré ingredience - olej, jogurt, vejce, mléko - a našleháme. Suché a mokré přísady smícháme a přidáme opečenou dýni Hokaido, sýr a petrželku, vše krátce promícháme tak, aby místy zůstaly i kousky suché mouky. Naplníme košíčky na muffiny asi 0,5 cm pod okraj a pečeme v troubě vyhřáté na 190 °C asi 25 minut dozlatova.

## Pečená dýně Hokaido na rozmarýnu a česneku

### Ingredience

- 1 větší dýně Hokaido
- slunečnicový olej
- ½ palice česneku
- rozmarýn
- sůl a pepř

### Pečená dýně Hokaido na rozmarýnu a česneku - postup přípravy

Neoloupanou dýni Hokaido vydlabeme a nakrájíme na plátky asi 1 cm tlusté. Dýni Hokaido smícháme s olejem, solí a pepřem a rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem. Rovnoměrně rozmístíme snítky rozmarýnu a celé (neoloupané) stroužky česneku. Pečeme v troubě rozehřáté na 200 °C asi 45 minut dozlatova. Česnek a rozmarýn odstraníme (nadrobno nakrájené kousky rozmarýnu můžeme v pokrmu nechat).

## Placky z dýně Hokaido

### Ingredience

- 2 vrchovaté hrnky nastrouhané dýně Hokaido
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce solamylu
- 1 vejce
- 50 ml mléka
- 1 hrst nasekané petrželky
- sůl a pepř
- olej

### Placky z dýně Hokaido - postup přípravy

Všechny ingredience kromě dýně a oleje smícháme na těstíčko a nakonec k němu přimícháme nahrubo nastrouhanou dýni (neoloupanou). Z těstíčka tvoříme placičky, které smažíme na pánvi v rozpáleném oleji dozlatova z obou stran. Hotové dáme na papírovou utěrku, která nasaje přebytečný tuk.

## Dýně Hokaido recepty - polévky

### Krémová polévka z dýně Hokaido

### Ingredience

- 1 středně velká dýně Hokaido
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- ½ lžičky kari koření nebo kurkumy
- 1 lžíce másla
- olej
- sůl a pepř
- zakysaná smetana

## Krémová polévka z dýně Hokaido - postup přípravy

Vydlanou neoloupanou dýni nakrájíme na kostky, semínka si můžeme nechat na dozdobení polévky. Na oleji necháme rozpustit kousek másla, zlehka osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme dýni a orestujeme. Zalijeme horkou vodou nebo zeleninovým vývarem tak, aby hladina sahala asi 2 cm nad dýni (podle toho, jak chceme polévku hustou či řídkou). Vaříme doměkka asi 20 - 25 minut. Přidáme prolisovaný česnek a koření a rozmixujeme ponorným mixérem dohladka a případně ještě dosolíme a dopepříme. Na talíře ozdobíme zakysanou smetanou.

## Polévka z pečené dýně Hokaido

### Ingredience

- cca 600 g neoloupané dýně Hokaido
- ¾ l zeleninového vývaru
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 smetana ke šlehání (min. 30%)
- sůl, pepř, špetka muškátového oříšku
- olivový olej

## Polévka z pečené dýně Hokaido - postup přípravy

Vydlanou dýni Hokaido nakrájíme na plátky, cibuli na osminky, česnek oloupeme, smícháme se solí, pepřem a trochou oleje. Vše poklademe na plech vyložený pečicím papírem a necháme péct v troubě vyhřáté na 220 °C asi ½ hodiny. Vše přesuneme do hrnce, zalijeme horkým vývarem a vaříme asi 5 minut. Polévku rozmixujeme ponorným mixérem, přidáme smetanu, která má pokojovou teplotu a necháme ještě krátce provařit. Dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem.

## Dýně Hokaido recepty - hlavní jídla

## Krémové rizoto s dýní Hokaido

### Ingredience

- 1 kg dýně Hokaido
- 300 g rýže Arborio (kulatozrná rýže)
- 1 l zeleninového vývaru
- 200 ml bílého vína
- 1 cibule
- máslo
- sůl a pepř
- parmazán
- petrželka

## Krémové rizoto s dýní Hokaido - postup přípravy

Vydlanou neoloupanou dýni Hokaido nakrájíme na menší kostky, cibuli nadrobno. Na másle osmahneme cibuli, poté přidáme dýni a osmažíme ze všech stran. Přisypeme (nepropláchlou) rýži, krátce zamícháme, aby se zrníčka obalila máslem, přidáme víno. Za stálého míchání necháme část vína odpařit a přidáme asi 1 dl horkého vývaru. Ten vždy necháme vyvařit a přidáváme po decilitrech, dokud nám nedojde (dokud není rýže al dente). To by mělo trvat přibližně 25 minut.

Nakonec vmícháme do rizota nadrobno nasekanou čerstvou petrželku a asi ½ lžice másla, dochutíme solí a pepřem a podáváme posypané nastrouhaným parmazánem.



## **Dýně Hokaido plněná hovězím masem**

### **Ingredience**

- 1 střední dýně Hokaido
- 1 cibule
- 300 g mletého hovězího masa
- 100 g strouhaného sýra (gouda, čedar, eidam,...)
- 50 ml smetany ke šlehání
- 1 lžice másla
- sůl, pepř, tymián, oregano
- olej

### **Dýně Hokaido plněná hovězím masem - postup přípravy**

Dýni Hokaido seřízneme kousíček spodní části, aby byla stabilní, dále vrchní část se stopkou a vydlabeme ji. Seříznutý vršek si necháme jako „pokličku“. Na oleji zpěníme cibuli nakrájenou nadrobno, přidáme hovězí maso a opečeme. Osolíme, opepříme, přidáme tymián a oregano dle chuti. Necháme dusit asi 8 minut. Do dýně Hokaido vrstevíme střídavě maso a sýr, nakonec zalijeme smetanou a přiklopíme pokličkou z dýně. Pečeme v troubě rozehřáté na 190 °C asi 1 hodinu.

## **Dýně Hokaido recepty - přílohy**

### **Dýňové zeli**

#### **Ingredience**

- 1 kg dýně Hokaido
- 2 cibule
- 2 lžice másla
- 2 lžičky vinného octa
- sůl a cukr dle chuti

## **Dýňové zelí - postup přípravy**

Neoloupanou dýni vydlabeme a nastrouháme nahrubo. Na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme dýni, podlijeme trochou vody, osolíme, osladíme, přidáme ocet a dusíme doměkka. Kdo má rád hustší zelí, může ještě dýňové zelí zahustit moukou rozkvedlanou ve vodě a nechat provařit.

Dýňové zelí podáváme k pečenému masu s knedlíky či brambory.

## **Hranolky z dýně Hokaido**

### **Ingredience**

- dýně Hokaido
- slunečnicový olej
- sůl a pepř
- oblíbené bylinky (rozmarýn, tymián, majoránka,...)

## **Hranolky z dýně Hokaido - postup přípravy**

Žádný jednodušší recept z dýně Hokaido než hranolky snad ani neexistuje. Vydlabanou dýni Hokaido i se slupkou nakrájíme na hranolky stejně velké, jako bychom je dělali z brambor. Dýňové hranolky zalijeme trochou oleje, promícháme, aby se olej dostal všude, osolíme, opepříme, přidáme hrst oblíbených bylinek a znovu promícháme. Pečeme na plechu vyloženém pečicím papírem v troubě vyhřáté na cca 190 °C asi 30 minut (dozlatova).

Hranolky z dýně Hokaido můžeme podávat k jakémukoli druhu masa nebo jen tak samotné či namáčené do dipu z jogurtu nebo zakysané smetany.

## **Bramborové pyré s dýní Hokaido**

### **Ingredience**

- dýně Hokaido a brambory typu C v poměru 1:1
- horké mléko
- máslo
- sůl

## **Bramborové pyré s dýní Hokaido - postup přípravy**

Oloupané a na kostky nakrájené brambory uvaříme v osolené vodě doměkka. V dalším hrnci uvaříme doměkka i nakrájenou dýni Hokaido ve slupce. Oboje slijeme, brambory přidáme k dýni Hokaido a s kouskem másla mírně rozštoučáme. Přidáme horké mléko v množství podle toho, jak chceme mít pyré řídké a vše rozštoučáme do hladkého pyré. Můžeme samozřejmě použít i kuchyňský robot. Podle chuti dosolíme a můžeme přidávat další dochucovadla, jako např. rozetřený česnek, čerstvé bylinky apod.

Bramborové pyré s dýní Hokaido se hodí např. k vepřové panence, ale i jako příloha k hovězímu plátku apod.



## Dýně Hokaido recepty - dezerty

### Koláč z dýně Hokaido

#### Ingredience

- 1 hotové rozválené křehké těsto
- 500 g dýně Hokaido
- 350 g tvarohu
- 100 g cukru krupice
- 1 vanilkový cukr
- 4 žloutky
- 50 g másla
- 1 pomeranč

Neoloupanou dýní Hokaido vydlabeme a nakrájíme na malé kousky. Dýni krátce orestujeme na másle, zalijeme šťávou z pomeranče, zakryjeme pokličkou, necháme podusit asi 10 minut, vychladnout a dýni rozmixujeme. Ušleháme oba cukry se žloutky, přidáme tvaroh, prošleháme, přidáme dýni a ještě smícháme. Křehké těsto přendáme do kulaté formy, nalijeme dýňovou směs, pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C ½ hodiny, poté stáhneme teplotu na 160 °C a dopečeme. Hotový koláč vyzkoušíme špejlí, těsto se na ni nepřilepí.

### Bábovka z dýně Hokaido

#### Ingredience

- 500 g dýně Hokaido
- 400 g polohrubé mouky
- 200 g cukru krupice
- 2 vejce

- 150 ml oleje
- 1 vanilkový cukr
- 1 prášek do pečiva
- 2 lžičce kakaa
- máslo a hladká mouka na vysypání formy

## **Bábovka z dýně Hokaido - postup přípravy**

Dýni Hokaido oloupeme, vydlabeme a nastroháme nahrubo. Přidáme mouku smíchanou s práškem do pečiva, oba cukry, vejce, olej a promícháme. Formu na bábovku vymažeme máslem a vysypeme moukou a nalijeme polovinu těsta. Do druhé poloviny těsta přimícháme kakao a vlijeme na světlé těsto. Chceme-li vytvořit v bábovce barevné ornamenty, krátce promícháme obě těsta špejlí. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 30 minut. Hotovou bábovku poznáme tak, že do ní zapíchneme špejli, pokud se na ni nepřilepí žádné těsto, je hotovo.

Další výborné [dýně Hokaido recepty](#) najdete zde. Máte i vy nějaký **osvědčený recept z dýně Hokaido**? Podělte se s námi v komentáři pod článkem!