



RECEPTY A JÍDLO 11. 10. 2020

Podzimní rychlá večeře: Dýně 15x jinak!

Rychlá večeře? Přesně tak! Komu by se chtělo v neděli večer připravovat něco náročného k jídlu. Dýně v tomto směru splní beze zbytku svůj účel. Je rychle připravená, skvěle chutná a jde o výživnou potravinu. Rychlá večeře z dýně bude připravená doslova v cuku letu. Dobrou chuť!

Přestaňte si lámat hlavu, co připravíte rodině k večeři. **Z dýně je rychlá večeře, která vás dokonale zasytí.** A navíc si náramně pochutnáte. Okusit ale můžete i [rychlou večeři do 30 minut](#) z jiných surovin. Nebo pokud hubnete, můžeme nabídnout i [30x nejlepší dietní recepty na hubnutí](#). Ale ona hlavně i ta dýně je vhodná pro redukční dietu. Zkrátka a dobře – počtete si a pochutnejte si!

Podzimní rychlá večeře - dýně 15x jinak. A pokaždé perfektně připravená!

1. Polévka z pečené dýně

Jednoduchá klasika, která se rozhodně sluší **zařadit do kolonky "rychlá večeře"**. Nenáročná, z běžně dostupných surovin a připravené doslova za chvíličku. **Polévka z pečené dýně** bude chutnat celé vaší rodině.

[Polévka z pečené dýně - recept](#)



2. Kaše z červené čočky a dýně

Kombinace, která k době dokonale pasuje. Navíc **čočka pořádně zasytí**, takže nebudete mít hlad. **Dýně pak dodá tělu veškeré cenné látky**, které potřebuje ke svému správnému fungování. A to vše - **rychlá večeře bez zbytečného zatížení** trávicího systému.

[Kaše z červené čočky a dýně - recept](#)



3. Pečená dýně Hokkaido

Tahle dobrota vás překvapí! **Rychlá večeře, po které se budete olizovat až za ušima**. Jemná, přitom sytá a vybarvená do mnoha chutí. Pečenou dýni mají v oblibě především děti, ale i dospělí si přijdou na své. A dát si ji můžete i **se sklenkou dobrého vína** - skvěle k ní pasuje.

[Pečená dýně Hokkaido - recept](#)



4. Pomazánka z dýně Hokkaido

Rychlá večeře může být i studená. Proč ne? **Dýně Hokkaido je perfektní na přípravu právě i za studena**. Netradiční pomazánka, která vás překvapí svou chutí. Namazat si ji můžete třeba na [čerstvé domácí kváskové pečivo](#). Hubnoucí si ji pak mohou **mazat i na kousky zeleniny**, i tak je báječná!

[Pomazánka z dýně Hokkaido - recept](#)



5. Dýňové rizoto s tymiánem

Rizoto **lze připravit na tisíc způsobů**. A téměř vždy z něj bude rychlá večeře. Ale je podzim a dýně jsou naprosto všude. Tak proč je nezpracovat i do takového jídla, jako je **tradiční rizoto**. Alespoň budete mít nějakou změnu v jídelníčku, co říkáte?

[Dýňové rizoto s tymiánem - recept](#)



6. Dýňové zelí

Dýňě jako rychlá večeře? **Ve formě zelí jistě.** Dát si k němu můžete cokoliv – třeba **knedlík a vepřové výpečky**. Vegetariáni mohou vyměnit za **sójové výpečky**. Nebo si ho dejte **s plněnými knedlíky podle svého gusta**. Hodí se do nich třeba uzené maso, tofu či tempeh.

[Dýňové zelí - recept](#)



7. Dýňové pyré

Opravdu rychlá večeře a využít **dýňové pyré můžete mnoha způsoby**. Ať už ve sladké či slané variantě. Hodí se jako příloha například k bramborám a pečenému masu. Ale oslazené **dýňové pyré můžete využít i jako náplň do palačinek**. Fantazii se meze nekladou.

[Dýňové pyré - recept](#)



8. Jednohuby k pečenou dýní

Mohou sloužit nejen jako **rychlá večeře, ale i jako občerství pro hosty**. Jednohubky jsou připravené rychle. Dýně na nich báječně chutná a podtrhne chuť ostatních surovin. **Šalvěj chuť dýně zvýrazní a kozí sýr dodá nečekanou jemnost**. Ostatně – vyzkoušejte sami.

[Jednohuby s pečenou dýní - recept](#)



9. Těstoviny se špenátem, dýní a čočkou

Kombinace, kterou by "jen tak" vyzkoušel asi málokdo. My jsme to udělali. A **byli jsme překvapeni dokonalou harmonií chutí**. Tak posíláme recept dál. Rychlá večeře, dýně uvnitř a k tomu **další ingredience, které k sobě neuvěřitelně pasují**. A co víc – tento pokrm můžete jíst teplý, ale i studený. Absolutně nic mu to neubere na luxusní chuti.

[Těstoviny se špenátem, dýní a čočkou - recept](#)



10. Dýňová polévka s mrkví

Polévka opět trochu jinak. **Mrkev a dýně si rozumí**. Což ostatně poznají i vaše chuťové buňky, pokud tento jednoduchý skvost s dýní ochutnáte. **Rychlá večeře** bude na stole opravdu za chvíli. A zasytí. **Velcí jedlíci mohou zakusovat křupavé čerstvé pečivo**.

[Dýňová polévka s mrkví - recept](#)



11. Dýňový cheesecake

Máte-li rádi sladké, pak jste **došli k tomu správnému receptu**. Kde je psáno, že rychlá večeře s dýní musí být jen slaná? Klidně si dejte **dezert jako večeři**. Ručíme vám za to, že si pochutnáte!

[Dýňový cheesecake - recept](#)



12. Dýňový salát

Salát lze připravit naprosto z čehokoliv, ale **už jste jedli salát z dýně?** Chutná a rychlá večeře raz dva. **Kombinace chutí naprosto lahodí chuťovým buňkám**. Jídlo je to lehké, přitom po něm **rozhodně nebudete mít hlad**. A dýňový salát je vhodný i pro hubnoucí! Ostatní k němu mohou **přikusovat pečivo**.

[Dýňový salát - recept](#)



13. Dýňová buchta

A u dobrot zůstaneme i nadále. Možná můžete říci, že **spíše než jako rychlá večeře se buchta z dýně** hodí na nedělní odpoledne jako dezert. Ale proč bychom nemohli povečeřet **dýňovou sladkou dobrotu**? K zasyčení vám budou stačit dva kousky, rozhodně se nepřejíte.

[Dýňová buchta - recept](#)



14. Dýňová polévka se zázvorem

Opět polévkování, ale **tentokrát velmi zahřívací**. Chladné podzimní dny si to žádají. **Zázvor je navíc prevencí proti nemocem z nachlazení**, takže udělá hned dvojí službu. A nezapomeňte nakonec **hustě posypat dýňovými semínky**, jsou vynikající!

[Dýňová polévka se zázvorem - recept](#)



15. Dýňový koláč

A nakonec **opět něco sladkého**. Příští víkend můžete **koláč z dýně využít jako dezert pro návštěvu**. Dnes z něj bude báječná rychlá večeře. Je velmi vydatný, jeden větší kousek vás dokonale zasytí. **Uvařte si k němu čaj z jablečných slupek** a pochutnejte si!

[Dýňový koláč - recept](#)



DÁL VŘELE DOPORUČUJEME OCHUTNAT:

[30 tipů na zdravý oběd do 30 minut](#)

[30x dietní recepty na hubnutí](#)

[Sobotní oběd 30x jinak: Co vařit o víkendu, aby si pochutnala celá rodina](#)

[30 jednoduchých grilovacích receptů](#)

[Řízkobraní: 15x nejlepší řízky na sobotní oběd](#)

[Rychlá večeře do 30 minut 30x jinak](#)

[30x jinak zdravá snídane](#)

[Rychlá vegetariánská večeře 10x jinak](#)

[20 receptů na levná jídla pro celou rodinu](#)

[Smoothie recepty 20x jinak](#)

[Recepty z cukety 27x jinak](#)

Autor článku: [Monika Poledníková](#)