



RECEPTY A JÍDLA 26. 09. 2017

Recepty z dýně Hokaido: Připravte si podzimní menu z dýně Hokaido, které nadchne každého

Dýně Hokaido je nejen velmi chutná, ale také velmi zdravá. Do jídelníčků ji navíc směle mohou zařadit všichni dietáři nebo lidé, co se snaží vést...

S barevným podzimem je tu zas - oblíbená dýňová sezóna. Dnes se zaměříme na dýně Hokaido, které jsou univerzální a extrémně jednoduché na zpracování v kuchyni. Představíme si recepty z dýně Hokaido, které nám vytvoří kompletní podzimní dýňové menu.

Dýně Hokaido musí milovat každý. Na rozdíl od ostatních dýní v sobě skrývají jednu nádheru navíc, nemusí se **loupát**. Slupku ale mají přesto tvrdou, a **tak může být někdy jejich rozkrojení pěkný oříšek**. Pokud vám tedy na dýně Hokaido nůž nepostačí, **dejte je na chvíli do horké vody**. Slupka povolí a ostří dužninou po chvíli projede jako máslem.

Zdravost dýně Hokaido

Dýně Hokaido je nejen velmi chutná, ale také velmi zdravá. **Do jídelníčků ji navíc směle mohou zařadit všichni dietáři** nebo lidé, co se snaží vést zdravý životní styl. **Ve 100 gramech totiž obsahuje jen 38 kalorií**. Dýně je kromě toho bohatá na hořčík, fosfor, draslík, vápník, a vitamíny A, B i C. Zmíněný vitamín A v sobě nese oranžová dužnina dýně. Čím jasnější má barvu, tím více prospěšných látek skýtá. A také nutriční hodnoty mluví jasně pro dýně Hokaido, podívejte se sami.

[Recepty z dýně Hokaido](#) jsou tedy jasnou sázkou na zdravé a nutričně vyvážené jídlo.

Nutriční hodnoty	Množství ve 100 g
Tuk	0,23 g
Sacharidy	8,8 g
Voda	88,72 g
Protein	8,8 g
Vláknina	1,6 g
Kalorie	38 kcal

Recepty z dýně Hokaido

Dýně Hokaido je velmi univerzální. Dá se péct, vařit, smažit, zavařovat nebo sušit. Spotřeba ji můžete úplně celou a nic nemusíte vyhazovat, **semínka jsou totiž jedlá**. Při zpracování dýně Hokaido máte dvě možnosti. Buď ji zpracovávat celou a tepelně upravovat až v receptech nebo si **pro recepty z dýně Hokaido nejprve vyrobit dýňové pyré**. A my si teď ukážeme, jak na to.



[Jak na pěstování dýně Hokaido?](#)

1. Dýňové pyré

Ingredience:

- dýně Hokaido

Dýňové pyré - recept

Z dýně vydlabejte semínka a i se slupkou ji dejte péct do trouby na 190 stupňů. Pečte ji nejméně 30 minut. Abyste zjistili, jestli je dýně hotová, píchnete do ní vidličkou. Až dýně vychladne, vydlabejte z ní lžící dužinu. Dejte ji do hrnce a rozmixujte tyčovým mixérem dohladka.

Zavařování dýňového pyré:

Pro zavaření dýňové pyré krátce povařte a plňte do čistých a vymytých sklenic (pozor na to, aby byla víčka suchá). Uzávěr zašroubujte a sklenicí v ruce několikrát protřepejte nahoru a dolů. Potom sklenice otočte dnem vzhůru, zakryjte je utěrkou a nechte je vychladnout, nejlépe přes noc. Na dno hrnce si dejte starou utěrku, aby sklenice nepraskly. Vložte na ni naplněné sklenice a zalijte je vodou asi do ¾, těsně pod okraj víčka. Sklenice vařte na 85 stupňů asi 25 minut. Dýňové pyré uchovávejte v suchu a chladu.

2. Dýňový quiche

Ingredience:

- balíček listového těsta
- hrneček vychladlého dýňového pyré
- 300 ml smetany ke šlehání (33%)
- 2 vejce
- 125 g ementálu
- šalvěj
- žloutek na potřetí

Dýňový quiche - recept

Nejprve si připravíme těsto na slany koláč. Balíček listového těsta rozválejte do velkého čtverce. Na dno koláčové formy dejte pečící papír. Potom do formy natlačte vyválené těsto, okraje přehněte a dejte na 20 minut do mrazáku. Zbytek těsta vyválejte a vykrájejte z něho vaše oblíbené tvary. Ve velké míse prošlehejte smetanu, dvě vejce, osolte a opepřete. Přidejte najemno nastrouhaný ementál, dýňové pyré, sušenou šalvěj a osolte i opepřete. Vytáhněte těsto z mrazáku a dejte ho předpéct na 180 stupňů na deset minut. Pokud by se ještě nafukovalo, zatížte ho fazolemi. Náplň nalijte do koláče a na ni položte vykrájené tvary. Dejte péct, po deseti minutách ještě okraje koláče a vykrájené tvary potřete žloutkem. Pečte dalších 15 minut, dokud dýňový quiche není hotový. Quiche nepatří mezi jednoduché recepty z dýně Hokaido, ale jeho příprava stojí za to!

3. Polévka z dýně Hokaido

Ingredience:

- dýně Hokaido
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- cibule
- 1 lžička červené kari pasty
- 400 ml kokosového mléka
- chilli papričky

Polévka z dýně Hokaido - recept

Nejprve si připravíme dýni. Vydlabejte z ní semínka, nakrájejte ji na proužky a spolu s pokrájeným česnekem, solí a olivovým olejem pečte zhruba 30 minut na 190 stupňů. Cibuli nakrájejte nadrobno a nechte na oleji zhnědnout. Přidejte k ní kari pastu a nechte ještě krátce podusit. Potom do hrnce přidejte upečenou dýni a velký hrnek vody. Tekutinu nechte na středním plamenu zredukovat na polovinu. Potom přilijte kokosové mléko a promixujte. Dýňovou polévku dochuťte chilli a solí. Polévka z dýně Hokaido patří už mezi klasické recepty z dýně Hokaido, které zná každý.



Podívejte se také, jak připravit [krémovou dýňovou polévku](#).

4. Pečená dýně Hokaido s mletým masem

Ingredience:

- dýně Hokaido
- 200 g mletého hovězího masa
- 120 g strouhaného čedaru
- 2 lžíce smetany
- velká cibule
- 5 lžic slunečnicového oleje
- hrst tymiánu
- plátek másla

Pečená dýně Hokaido s mletým masem - recept

Nejprve si připravíme dýni. Spodní část dýně Hokaido seřízněte, aby dobře stála. Potom odřízněte pokličku z vrchní části a z dýně vydlabejte všechna semínka. Potom si připravíme masový základ. Cibuli nakrájejte nadrobno, případně ji rozmixujte v robotu. Smažte ji na slunečnicovém oleji, dokud nezezlátne. Přidejte k ní mleté maso, pořádně osolte a opepřete. Opékejte, dokud se nezatáhne. Potom přidejte sušené bylinky, plátek másla a maso dál opékejte, dokud nebude hotové. Teď je čas naplnit vydlabanou dýni Hokaido. Do půlky ji naplňte mletým masem, potom přidejte asi polovinu strouhaného čedaru a pořádně upěchujte. Potom vložte zbylé maso, zalijte dvěma lžicemi smetany a přidejte sýr. Vše dobře upěchujte. Dýni zaklopte pokličkou a pečte asi hodinu při 180 stupních.



5. Dýňová omáčka na těstoviny

Ingredience:

- ½ dýně Hokaido
- 240 g špaget
- 6 lžic smetany
- 2 stroužky česneku
- hrst čerstvého rozmarýnu
- 2 lžíce olivového oleje
- citrónová šťáva podle chuti
- velká hrst strouhaného parmezánu

Dýňová omáčka na těstoviny - recept

Z poloviny dýně vydlabejte semínka, osolte ji, přidejte pokrájený česnek, rozmarýn a pokapejte olivovým olejem. Pečte zhruba 30 minut na 190 stupňů. Z pečené dýně vydlabejte dužninu. Tu promixujte s hrnkem vody a smetanou. Pro dochucení přidejte citrónovou šťávu, sůl a mletý pepř. Uvařte si špagety a v pánvi je důkladně promíchejte s dýňovou omáčkou. Dýňová omáčka na těstoviny je nejlepší s parmezánem a čerstvým rozmarýnem. Dýňová omáčka patří mezi recepty z dýně Hokaido, které si zamilujete!



6. Dýňový koláč

Ingredience:

- 500 g dýňového pyré
- jablečné pyré ze 2 jablek
- 180 g celozrnné mouky
- 2 vejce
- 100 g kokosového oleje
- 3 lžíce třtinového cukru
- hrst vlašských ořechů
- lžička skořice
- lžička prášku do pečiva
- špetka soli

Poleva:

- 200 g hořké čokolády
- 50 g kokosového oleje
- 70 g mandlových plátků

Dýňový koláč - recept

V míse smícháme mouku, cukr, nasekané vlašské ořechy, skořici, prášek do pečiva i sůl. V druhé míse smícháme vychladlé dýňové pyré, jablečné pyré, vejce i kokosový olej. Mícháme a pomalu přisypáváme suché přísady, dokud nevznikne hladké těsto. Dýňový koláč pečeme 35 minut v troubě předehřáté na 180 stupňů. Mezitím si ve vodní lázni rozpustíme čokoládu s kokosovým olejem. Vychladlý dýňový koláč polijeme polevou a posypeme mandlovými lupínky.

Pokud vás zajímají také další recepty z dýně Hokaido, [podívejte se na tento článek](#).