



RECEPTY A JÍDLO 25. 08. 2015

## Zdravé a výborné recepty z dýně hokaido

**Polévka z dýně hokaido 1,5 kg dýně hokaido 2 brambory 1 cibule 4 stroužky česneku sůl pepř kmín petrželka muškátový oříšek 1 l...**

**Dýně hokaido** je navíc vynikající díky svým blahodárným účinkům na zdraví člověka. Obsahuje velké množství vitamínů A, B, C, vápníku, draslíku, hořčíku, betakarotenu a dalších blahodárných látek. Je skvělá při onemocněních slinivky, sleziny, žaludku i ledvin. Vyzkoušejte některý z oblíbených receptů a poznejte sami její obrovský potenciál.

### Dýňová polévka - recepty na 3 varinaty

#### Polévka z dýně hokaido

- 1,5 kg dýně hokaido
- 2 brambory
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- sůl
- pepř
- kmín
- petrželka
- muškátový oříšek
- 1 l zeleninového vývaru
- 250 ml mléka
- 250 ml smetany

- zakysaná smetana
- dýňová semínka
- houska

### **Polévka z dýně hokaido - recept**

Dýni hokaido očistíme, zbavíme jader a nakrájíme na kousky. Brambory očistíme, oškrabeme a rovněž nakrájíme. Cibuli nakrájíme nadrobno a osmahneme na oleji. Až začne cibule hnědnout, přidáme dýni a brambory a chvilku restujeme. Poté přilijeme vývar, přidáme koření a vaříme asi 40 minut. Potom odstavíme z plotny, přidáme mléko, smetanu, česnek, muškátový oříšek, petrželku a rozmixujeme.

**Polévka z dýně hokaido** se servíruje ozdobená zakysanou smetanou, opraženými dýňovými semínky a osmaženými kostičkami housky.

### **Dýňová polévka se zázvorem**

- 1 kg dýně hokaido
- 1 cibule
- 4 mrkve
- 2 petržele
- 4 stroužky česneku
- čerstvý zázvor (přibližně stejné množství jako česneku)
- 1/2 celeru
- 1 l zeleninového vývaru
- kari
- sůl
- pepř
- bylinky dle chuti
- olivový olej
- máslo
- 250 ml smetany
- zakysaná smetana
- dýňová semínka
- houska

### **Dýňová polévka se zázvorem - recept**

Mrkev, celer, petržel, cibuli i dýni hokaido očistíme a nakrájíme nadrobno (z dýně vybereme všechna semínka). Česnek prolisujeme a zázvor nastrouháme. Ve větším hrnci na rozpáleném másle osmažíme cibulku, mrkev, celer a petržel. Po orestování přidáme nakrájenou dýni, přelijeme zeleninovým vývarem (můžeme použít bujón nebo domácí zeleninový vývar) a vaříme doměkka. Poté necháme lehce vychladnout, přidáme smetanu, česnek, zázvor a koření a rozmixujeme do hladka. Vratíme na plotnu a lehce ohřejeme.

**Dýňová polévka se zázvorem** se servíruje ozdobená zakysanou smetanou, opraženými dýňovými semínky a osmaženými kostičkami housky.

### **Dýňová polévka z pečené dýně**

- 1 kg dýně hokaido
- 3 mrkve
- 6 stroužků česneku

- 1 l zeleninového vývaru
- 200 ml smetany
- lžička skořice
- sůl
- pepř
- muškátový oříšek
- dýňový olej

### **Dýňová polévka z pečené dýně - recept**

Dýni očistíme, zbavíme semínek a nakrájíme. Mrkev očistíme a nakrájíme. Zeleninu dáme na plech vyložený pečicím papírem a potřeme dýňovým olejem. Přidáme celé stroužky česneku a pečeme na 180 °C doměkka (přibližně 40 minut). Česnek však vytáhneme už po 20 minutách, aby se nespálil. Poté vše přendáme do hrnce a rozmixujeme. Přidáme vývar, sůl, pepř a muškátový oříšek a vaříme ještě 10 minut. Nakonec ještě přidáme skořici a ještě jednou rozmixujeme.

**Dýňová polévka z pečené dýně** se podává pokapaná dýňovým olejem.



## **Předkrmy a nápoje z dýně hokaido**

### **Pomazánka z dýně hokaido**

- 300 g dýně hokaido
- pomazánkové máslo (dle chuti, může být např. i křenové)
- 4 lžíce majonézy (popř. tofunézy)
- 1 malá cibule
- 3 stroužky česneku
- čerstvá pažitka
- sůl
- pepř

### **Pomazánka z dýně hokaido - recept**

Dýni hokaido očistíme, odstraníme semínka a nastrouháme nahrubo. Cibuli nakrájíme najemno. V hrnci rozehtejeme máslo a restujeme na něm dýni hokaido s cibulí a troškou vody asi 10 minut. Poté necháme vychladnout a mezitím si v misce připravíme základ pomazánky. Smícháme pomazánkové máslo, majonézu, pažitku, česnek a koření. Následně důkladně promícháme s dýní a

cibulí a necháme v ledničce alespoň hodinu uležet.

**Pomazánka z dýně hokaido** se dá doplnit například o šunku či sterilovanou kapii. Podáváme s čerstvým pečivem.

## Dýňové placky

- 400 g dýně hokaido
- 600 g brambor
- 2 mrkve
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 vejce
- petrželka
- majoránka
- sůl
- pepř
- olej

### Dýňové placky - recept

Dýni hokaido očistíme, zbavíme semínek a nastrouháme nahrubo. Stejně tak nastrouháme i oškrabané brambory a mrkev. Přidáme najemno nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek. Všechno smícháme a přimícháme vejce, petrželku a koření. Vytvoříme hutné těsto (popřípadě zahustíme strouhankou) a vytvoříme placky. **Dýňové placky** smažíme na rozpáleném oleji dozlatova.

## Salát z dýně hokaido

- 500 g dýně hokaido
- 1/2 cibule
- rukola
- opražená dýňová semínka
- 2 lžíce vinného octa
- 3 lžíce vody
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce dýňového oleje
- sůl, pepř, tymián

### Salát z dýně hokaido - recept

Dýni hokaido očistíme, oloupeme, zbavíme jader a nakrájíme na plátky. Ty rozložíme na veliký plech. Poté v hrnci svaříme ocet, vodu, sůl a pepř. Tuto horkou směs nalijeme na dýně a necháme ležet přibližně dvě hodiny. Dýně pěkně nasaje chuť z nálevu. Mezitím nastrouháme cibuli na jemné plátky a smícháme v míse s olivovým olejem, dýňovým olejem, rukolou, tymiánem a opraženými dýňovými semínky. Poté přidáme i dýni s nálevem.

**Salát z dýně hokaido** je skvělý jak samotný, tak i jako příloha například k rybám nebo krůtímu steaku.

## Hlavní jídla s dýní hokaido

## Plněná dýně hokaido

- 1 větší dýně hokaido
- 200 g rýže basmati
- 200 g kuřecích prsou
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- sýr
- olivový olej
- dijonská hořčice
- sůl
- pepř
- sladká paprika
- tymián

### Plněná dýně hokaido - recept

Dýni hokaido rozkrojíme napůl, očistíme a zbavíme jader. Obě půlky lehce potřeme olivovým olejem smíchaným s tymiánem a dáme péct do trouby asi na 15 minut na 180 °C. Mezitím si v hrnci s osolenou vodou uvaříme rýži basmati. Na pánvi na oleji orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme na kostičky nakrájená kuřecí prsa, trošku soli, pepř, sladkou papriku a lžičku dijonské hořčice. Nakonec vše smícháme s rýží. Dýni vytáhneme z trouby a obě půlky naplníme směsí masa, cibule, rýže a nastrouhaného sýra (použijte takový, který máte nejraději). Dáme zapéct znovu do trouby, než dýně změkne.

Jedna **plněná dýně hokaido** (tedy dvě poloviny) nasytí podle své velikosti 2 - 4 strážníky.

## Rizoto z dýně hokaido

- 1 kg dýně hokaido
- 1 malá cibule
- 400 g kulatozrné rýže
- 1 l vývaru
- ¼ l bílého vína
- kousek másla
- parmazán
- sůl, pepř

### Rizoto z dýně hokaido - recept

Ve větším hrnci rozpálíme máslo a na něm restujeme nadrobno nakrájenou cibuli a nakrájenou, oloupanou dýni hokaido asi 10 minut. Poté přisypeme rýži a zalijeme vínem. Až se část vína odpaří, začneme postupně přilívat vývar (zhruba po 200 ml). Vaříme asi 30 minut. Nakonec přidáme nastrouhaný parmazán, pepř a sůl.

**Rizoto z dýně hokaido** je výbornou, zdravou a lehkou večeří, kterou neurazíte ani náročnou návštěvu.

## Zapečená dýně hokaido s parmazánem

- 1 kg dýně hokaido
- 7 lžic olivového oleje

- sůl
- pepř
- libeček
- tymián
- parmazán

Dýni hokaido očistíme a zbavíme jader. Nakrájíme na větší kostky (i se slupkou) a rozložíme na plech vyložený pečicím papírem. V malé misce smícháme olivový olej s kořením. Touto směsí potřeme všechny dýně. Na závěr posypeme najemno nastrohaným parmazánem. Vložíme do trouby a zapékáme na 180 °C tak dlouho než dýně změkne.

**Zapečená dýně hokaido s parmazánem** se hodí buďto jako lehká večeře, chuťovka například k vínu nebo jako příloha.

## Přílohy z dýně hokaido

### Pečená dýně hokaido

- 1 kg dýně hokaido
- olivový olej
- sůl
- pepř
- čerstvé bylinky dle chuti

Dýni hokaido očistíme, zbavíme jader a nakrájíme na plátky tlusté asi 1 - 2 cm. V misce smícháme olivový olej se solí, pepřem a bylinkami. Touto směsí lehounce potřeme každý kousek dýně. Poté dýně rozložíme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C do změknutí.

**Pečená dýně hokaido** je skvělou přílohou k masům i lehkou chuťovkou.

### Dýňové zelí

- 1kg dýně hokaido
- 2 cibule
- 1 zakysaná smetana
- 1 lžíce octu
- sádlo na smažení
- kmín
- cukr a sůl dle chuti

### Dýňové zelí - recept

Dýni hokaido očistíme, oloupeme, zbavíme semínek a nakrájíme na kostičky. Na kostičky nakrájíme také cibuli. V hrnci rozpálíme sádlo a na něm osmažíme cibulku. Po chvíli přidáme i dýni. Přilijeme ocet, posolíme a pokmínujeme. Poté dusíme tak dlouho, než dýně začne být měkká. Přidáme smetanu a dovaříme do měkka.

**Dýňové zelí** nejlépe chutná s kachnou či husou. Můžete si ho ale klidně dát i k vepřovému nebo pečenému kuřeti.

## Dýňová kaše

- 1 kg dýně hokaido
- 50 g másla
- 70 ml smetany
- 4 stroužky česneku
- lžička dijonské hořčice
- olivový olej
- sůl
- pepř
- tymián

Dýni hokaido oloupeme, zbavíme semínek a nakrájíme na kostky. Ty vložíme do hlubšího plechu a přidáme tymián, na plátky nakrájený česnek a zakápneme olivovým olejem. Vše spolu necháme péct na 180 °C asi půl hodiny. Dýně by měla být měkká, ale nesmí zhnědnout. Mezitím necháme rozpustit máslo a smícháme se smetanou. Směs ohřejeme a přidáme k ní upečenou dýni s česnekem, hořčici, sůl a pepř. Tymián odstraníme, pokud jsme dávali čerstvý. Vše spolu rozmixujeme. Pokud nechcete mít kaši příliš hladkou, můžete dýně jen našťouchat.

**Dýňová kaše** se hodí k jakémukoli masu. Skvěle doplní především mastnější masa, jako je kachna, husa nebo krkovička.

## Chuťovky z dýně hokaido

### Marmeláda z dýně hokaido

- 2 kg dýně hokaido
- 2 pomeranče
- 2 citrony
- 1 kg želírovacího cukru
- 2 lžičky zázvoru
- 1 l vody

### Marmeláda z dýně hokaido - recept

Dýni hokaido, pomeranče a citrony omyjeme, očistíme, zbavíme semínek a nakrájíme na menší kusy. Nastrouháme zázvor a spolu s dýní, citrony a pomeranči dáme vařit do vody na 45 minut. Poté vše rozmixujeme, přidáme želírovací cukr a společně vaříme ještě dalších 15 minut. Následně směsí naplníme čisté sklenice, dobře uzavřeme a dnem vzhůru necháme stát do druhého dne (nebo alespoň 5 hodin).



## Kompot z dýně hokaido

- 3 kg dýně hokaido
- 800 g cukru krystal
- 2 lžičky kyseliny citronové
- 2 citrony
- 4 hřebíčky
- ananasový kompot na dochucení
- voda

### Kompot z dýně hokaido - recept

Dýni hokaido oloupeme a zbavíme semínek. Zbytek nakrájíme na kostičky, které necháme pár hodin stát ve dvou litrech vody se 4 hřebíčky. Přidáme cukr, kyselinu citronovou a vypeckované citrony nakrájené na plátky. Kůru neloupeme. Společně pak povaříme asi deset minut. Následně vytáhneme citrony a hřebíčky a přidáme šťávu ze dvou velkých ananasových kompotů. Vzniklým kompotem naplníme sklenice a sterilujeme 20 minut na 80 °C.

## Džus z dýně hokaido

- 2 kg dýně hokaido
- 800 g cukru
- 1700 ml vody
- 2 citrony
- 2 lžičky kyseliny citronové

### Džus z dýně hokaido - recept

Dýni hokaido očistíme, zbavíme jader a nakrájíme na malé kousky. Vložíme do hrnce, přidáme oloupaný a nakrájený citron, kyselinu citronovou a cukr. Tuto směs necháme v hrnci asi 15 hodin. Následující den směs povaříme do změknutí a následně rozmixujeme. Nakonec zředíme vodou v poměru 1:3 a máme hotovo.

Džus z dýně hokaido je překvapivě dobrý a zdravý nápoj, který můžete i zavařit a těšit se tak z něj i v zimě.



# Dezerty z dýně hokaido

## Koláč z dýně hokaido

- 500 g dýně
- 2 jablka
- 170 g hladké mouky
- 100 g másla
- mandle
- citronová kůra
- citronová šťáva
- skořice
- cukr
- lžička prášku do pečiva

Dýni i jablka očistíme, oloupeme a zbavíme jadřinců. Nakrájíme na menší kousky, dáme do hrnce s trochou vody, přidáme trochu cukru, citronové kůry, citronové šťávy, skořice a vaříme. Vzniknout by měla hustší kaše. Mezitím si vytvoříme v misce těsto z mouky, másla, prášku do pečiva, špetky soli a čtyř lžic studené vody. Poté si vymažeme a vysypeme koláčovou formu, těsto rozložíme na její spodek, na něj dáme dýňovou kaši, posypeme mandlemi a pečeme na 180 °C asi 30 minut.

**Koláč z dýně hokaido** potěší nejen příznivce zdravého životního stylu. Z tohoto množství surovin vytvoříte menší koláč. Na velký plech zdvojnásobte dávky.

## Buchta z dýně hokaido

- 1 kg dýně hokaido
- 350 g polohrubé mouky
- 350 g cukru moučka
- 250 ml mléka
- 150 ml oleje
- 2 vejce
- prášek do pečiva
- 3 lžice kakaa

### Buchta z dýně hokaido - recept

Dýni hokaido očistíme, zbavíme jader a nastrouháme najemno. V misce smícháme mouku, prášek do pečiva, kakao a cukr. Poté přidáme dýni, olej, mléko a vejíčka a důkladně promícháme. Vzniklé těsto nalijeme na pečicím papírem vyložený plech a pečeme v troubě na 200 °C než se buchta z dýně hokaido nelepí na špejli.

## Dýňová bábovka

- 400 g dýně hokaido
- 300 g polohrubé mouky
- 150 g cukru moučka
- 1 vanilkový cukr
- 1 prášek do pečiva
- 3 vejce
- 150 ml oleje
- kakao

- kokos

## **Dýňová bábovka - recept**

Dýni hokaido očistíme, oloupeme, zbavíme jader a nastrouháme nahrubo. V misce umícháme vejce s cukrem, vanilkovým cukrem a olejem. Přidáme dýni, mouku a prášek do pečiva, pořádně promícháme a vzniklé těsto rozdělíme na dvě části. Do jedné z nich přidáme kakao. Formu vymažeme a vysypeme kokosem a poté do ní postupně střídavě lijeme těsto s kakaem a bez kaka. Tak nám vznikne dvoubarevný vzor. Dýňová bábovka se peče asi 45 minut na 180 °C. Po vyklopení z formy bábovku posypeme cukrem či dalším kokosem.

**Spoustu receptů z dýně hokaido a tipy na pěstování, zavařování a další zajímavosti najdete na webu [www.dyne-hokaido.cz](http://www.dyne-hokaido.cz).**