



Dyniowe Warsztaty Z Eko – Kuchni

Przepisy na potrawy z dyni

1. Faszerowana dynia

A. Składniki:

- pieczarki – 250 g
- por – 2 szt.
- seler naciowy – 100 g
- dynia hokkaido – 2 szt. (po ok. 750 g)
- ryż długoziarnisty – 1 torebka
- sól
- olej słonecznikowy – 2–3 łyżki
- pieprz
- majeranek – 1–2 łyżeczki
- cynamon – 0,5 łyżeczki
- bulion – 350 ml
- parmezan – 150 g
- śmietana 18% – 100 g

B. Przygotuj

- naczynie żaroodporne
- piekarnik rozgrzany do temperatury 200°C

Krok 1: Wydrążamy dynie

Pieczarki myjemy i kroimy w kostkę. Pora i selera naciowego oczyszczamy, pora kroimy w krążki, selera w plasterki. Dynie myjemy i kroimy wzdłuż na pół, ogonki odcinamy. Z wewnątrz usuwamy pestki i włókna. Następnie dynie wydrążamy, pozostawiając warstwę miąższu o grubości ok. 1 cm, miąższ siekamy. Ryż gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.

Krok 2: Dusimy farsz

Posiekany miąższ dyni, pora, selera i grzyby podsmażamy stopniowo na gorącym oleju słonecznikowym. Doprawiamy solą, pieprzem, majerankiem i cynamonem. Dolewamy 50 ml bulionu warzywnego, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy pod przykryciem przez 5 minut.

Krok 3: Faszerujemy dynie

Parmezan ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Warzywa mieszamy z ryżem, 100 g parmezanu i śmietaną. Doprawiamy do smaku. Połówki dyni doprawiamy solą i pieprzem, napełniamy farszem i wkładamy do żaroodpornego naczynia. Dolewamy pozostałą ilość bulionu. Dynie pieczemy w

nagrzanym piekarniku w temperaturze 200°C przez 15 minut. Posypujemy pozostałym parmezanem i pieczemy przez kolejne ok. 30 minut, aż dynie będą miękkie.

2. *Krem z dyni*

A. Składniki:

- 1 kg dyni
- 1 marchew
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 szklanki bulionu drobiowego
- sól
- pieprz
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 4 łyżki śmietany 18%

B. Przygotowanie:

Dynię obieramy, usuwamy pestki, kroimy na kawałki. Marchew, cebulę i czosnek obieramy i kroimy na mniejsze części. Wszystkie składniki przekładamy do garnka z grubym dnem, dodajemy oliwę z oliwek i podsmażamy, stale mieszając przez mniej więcej 3 minuty. Warzywa zalewamy bulionem i gotujemy pod przykryciem około 30 minut. Po tym czasie warzywa powinny być miękkie. Całość rozdrabniamy blenderem, aż zupa nabierze konsystencji kremu. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku.

3. *Pieczona dynia w ziołach*

A. Składniki:

- 1 kg dyni
- 50 ml oliwy z oliwek
- 1 łyżka tymianku
- 1 łyżka oregano
- sól
- pieprz

B. Przygotowanie:

Nagrzewamy piekarnik do 220°C. Dynię obieramy, pozbawiamy pestek i kroimy w grubą kostkę. Przekładamy do naczynia żaroodpornego. Polewamy oliwą, posypujemy ziołami i przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Całość starannie mieszamy, aż zioła dokładnie oblepią kawałki dyni. Wkładamy do piekarnika na mniej więcej 40 minut, mieszamy od czasu do czasu.

4. Curry z ciecierzycy dyni i szpinaku

A. Składniki:

- 1 puszka ciecierzycy
- 1 i 1/2 szkl. dyni pokrojonej w kostkę
- 2 garści szpinaku
- 1/2 puszki mleczka kokosowego
- 1 puszka pokrojonych pomidorów
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 cm imbiru
- 2 łyżki oleju, np. kokosowego
- przyprawy: sól, pieprz i po 1 łyżeczce zmielonego kminu, cynamonu, kardamonu, papryki słodkiej i ostrej
- 12 łyżek ryżu
- kolendra lub natka pietruszki

B. Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek pokrój w kostkę. Rozgrzej olej. Cebulę i czosnek zeszklij wraz z przyprawami i pokrojonym drobno imbirem. Dodaj dynię i smaż ok. 5 minut, często mieszając. Dodaj mleczko. Całość gotuj ok. 5 minut i cały czas mieszaj. Dodaj pomidory i ciecierzycę. Gotuj do zagęszczenia sosu (ok. 5 minut). Na koniec dodaj szpinak. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Curry posyp ziołami i podawaj z ugotowanym ryżem.

5. Placuszki z dyni

A. Składniki:

- 500 g dyni
- 2 jajka
- 150 g jogurtu greckiego naturalnego
- 5 łyżek mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżki oleju rzepakowego do smażenia

B. Sos:

- 100 g śliwek suszonych (moczonych przez noc w wodzie)
- 100 g czekolady gorzkiej
- 250 ml mleka
- 1/2 łyżeczki cynamonu

C. Sposób przygotowania:

Dynię zetrzyj na najmniejszych oczkach tarki lub zmiksuj. Dodaj jajka, jogurt, sól i mąkę. Dokładnie wymieszaj. Przygotuj sos. Mleko zmiksuj ze śliwkami (wodę odlej) i dodaj pokruszoną czekoladę oraz cynamon. Całość podgrzej, aby czekolada roztopiła się i powstał gęsty sos. Rozgrzej na patelni olej. Łyżką wyłóż dyniowy mus. Pamiętaj, aby dyniowe placuszki spłaszczyć przy pomocy np. widelca. Od razu zmniejsz płomień na minimum i smaż z obu stron na rumiano. Placuszki podawaj z sosem.

6. Ciasto dyniowe

A. Składniki:

Ciasto:

- 220 g mąki
- 100 g masła
- 4 łyżki zimnej wody
- szczypta soli

Nadzienie:

- 500 g dyni
- 3 jajka
- 150 ml mleka zagęszczonego słodkiego
- 150 ml mleka zagęszczonego niesłodzonego
- 90 g cukru brązowego
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki imbiru
- skórka starta z 1/2 pomarańczy
- szczypta gałki muszkatołowej
- szczypta mielonych goździków
- przyprawy: sól

B. Sposób przygotowania:

Przygotuj ciasto: mąkę wymieszaj z solą. Dodaj masło i posiekaj całość nożem na mniejsze kawałki. Następnie w palcach rozetrzyj mąkę na wiórki. Spryskaj dwoma łyżkami wody i przełóż do miski. Ciasto ugniataj, przyciskając widelcem do brzegów miski (w razie potrzeby dolej wody). Następnie ugniataj ciasto rękoma. Uformuj z ciasta kulę i spłaszcz ją. Stolnicę posyp mąką i rozwałkuj na niej ciasto na dość cienki placek. Formę do pieczenia ciasta wysmaruj masłem, przełóż ciasto do formy, odetnij brzegi. Całość nakłuj widelcem i włóż do lodówki na ok. 1 godz. Przygotuj nadzienie: dynię umyj, obierz, oczyść z pestek, a miąższ pokrój w kostkę. Następnie przełóż go na patelnię i duś na wolnym ogniu, aż zmięknie (pamiętaj, aby od czasu do czasu mieszać, by miąższ się nie przypalił). Możesz dodać 2 łyżki wody. Dynię dopraw cukrem, cynamonem, imbirem, gałką muszkatołową, goździkami i solą. Gdy dynia będzie miękka, zmiksuj ją i przelej do miski. Następnie dodaj zagęszczone mleko, jajka i wszystko dokładnie wymieszaj. Schłodzony spód ciasta posyp startą skórką pomarańczową i wylej na nie nadzienie z dyni. Ciasto nakryj folią i piecz przez 25 min w temp. 180°. Zdejmij folię i dopiecz jeszcze kolejne 25 min.

7. Pierogi z dynią

A. Składniki:

- 1 dynia średniej wielkości
- 1/2 kg mąki
- 100 g orzechów nerkowca
- 3 cytryny
- 2 łyżeczki brązowego cukru
- 3 łyżki miodu
- kawałek imbiru (wielkości połowy jajka)
- 1 łyżeczka soli
- przyprawy: kardamon

B. Sposób przygotowania:

Przygotuj nadzienie: dynię umyj, przekrój i wydrąż pestki. Wytnij miękkie części dyni (mięksisz) i pokrój je drobno. Następnie zagotuj na parze (ok. 20 minut). Kiedy dynia zmięknie, przełóż ją do innego naczynia. Orzechy nerkowca sparz wrzątkiem i zmiel. Umyj cytryny i wyciśnij z nich sok. Zmieszaj dynię z orzechami. Dodaj 2 łyżki soku z cytryny i 2 łyżeczki brązowego cukru. Przygotuj sos: do garnuszka przelej pozostały sok cytrynowy, dodaj 3 łyżki miodu i szklankę wody. Następnie dodaj także obrany imbir. Całość podgrzej na lekkim ogniu, aż do rozpuszczenia się miodu. Wyjmij imbir i dopraw sos szczyptą kardamonu. Przygotuj ciasto: do dużej miski wsyp mąkę i dodaj łyżeczkę soli. Powoli dolej ciepłej wody, jednocześnie zagniatając już ciasto. Dokładnie wyrób je, tak aby było sprężyste. Następnie podziel ciasto na 3 części. Każdą z nich rozwałkuj i wytnij krążki dużą szklanką. Na krążki nałóż farsz i zlep brzegi. Odlóż na ściereczkę posypaną mąką. W dużym garnku zagotuj wodę. Wrzuć do niej pierogi i czekaj, aż wypłyną. Po wypłynięciu czekaj 3 minuty i wyciągnij je z wody. Podawaj z sosem lub posypane kawałkami podsmażonej dyni z tartym imbirem i miodem lub zrumienionymi na patelni orzechami nerkowca.