

1. ZUPY

ARABSKA ZUPA Z DYNII

Składniki:

1 kg dyni, 1 l bulionu warzywnego (może być z kostki), 2 porcje śmietankowego sera topionego, 1 szklanka jogurtu naturalnego, 1 cebula, kminek, kurkuma, kolendra, chili, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Dynię oczyścić z nasion, obrać ze skóry, pokroić w centymetrową kostkę. Cebule pokroić w kostkę i wrzucić do rondla. Po chwili to samo zrobić z dynią i dusić do miękkości. Gdy nieco ostygnie zmiksować, a następnie zalać bulionem. Zagotować, dodać serek topiony i przyprawy. Już na talerzu dodać dwie łyżki jogurtu naturalnego, fantazyjnie go rozprowadzając, posypać świeżo zmielonym pieprzem.

EGZOTYCZNA ZUPA Z DYNII

Składniki:

2 kg dyni piżmowej, bulion warzywny, imbir, przyprawa tajska Thai-Lorbeer (*Eugenia polyantha*), 1 l mleka kokosowego, curry (łagodne), chili, słodki sos sojowy.

Przygotowanie:

Imbir zetrzeć na drobnej tarce. Dynię pokrajać w drobną kostkę, udusić w bulionie razem z imbirem i przyprawą tajską. Gdy będzie miękka, wyjąć przyprawę tajską i zmiksować dynię. Dodać mleko kokosowe, doprawić curry, chili i sosem sojowym.

EURAZJATYCKA ZUPA Z DYNII

Składniki:

2 łyżki szalotki pokrojonej w kostkę, 1 kg dyni pokrojonej w kostkę, 60 g masła, 1 łyżka pokrojonej palczatki cytrynowej, 1 łyżeczka świeżo startego kłącza imbiru, 1/2 posiekanej papryczki chili, 1 łyżeczka łagodnego curry, 1 goździk, 1 owoc kardamonu, 100 ml białego wytrawnego wina, 400 ml wywaru z drobiu, sól, cukier, 2 łyżki soku z limety, starta gałka muszkatołowa, 2 łyżki ziela kolendry.

Przygotowanie:

Szalotkę i dynię poddusić na połowie ilości masła. Dodać palczatkę, imbir, chili, curry, goździk i kardamon. Wlać wino i wywar z drobiu, doprawić solą, cukrem, sokiem z limety i gałką muszkatołową. Gotować zupę bez przykrycia na średnim ogniu przez 15 min, następnie zmiksować i przecedzić przez gęste sito. Dodać pozostałe masło. Zupę jeszcze raz doprawić do smaku i posypać listkami kolendry. Podawać niezbyt gorącą.

KARAIBSKA ZUPA KREM Z DYNII

Składniki:

2 kg dyni, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 2 l rosółu z drobiu, 1 łyżeczka mielonej kolendry, 1 łyżeczka kminu rzymskiego, 1/2 łyżeczki kurkumy, 250 ml kwaśnej śmietany, 1 łyżeczka pasty curry, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Dynię obrać, oczyścić, pokroić w kostkę. Cebulę drobno posiekać, czosnek zetrzeć. W garnku do zupy poddusić cebulę. Gdy stanie się szklista, dodać dynię, czosnek, przyprawy, pastę curry i bulion. Wszystko doprowadzić do wrzenia i gotować ok. 50 min na małym ogniu, aż do rozgotowania się dyni. Zdjąć zupę z ognia, zmiksować, dodać śmietanę, doprawić do smaku solą i pieprzem.

MEKSYKAŃSKA ZUPA Z DYNII

Składniki:

400 g cebuli, 150 g bekonu, 2 łyżki oleju, 1 kg dyni, 1/8 l soku pomarańczowego, 1,2 l wywaru z drobiu, 2 łyżeczki kurkumy, sól, pieprz, 1–2 papryczki chili, 200 ml śmietany kremowej, świeże liście kolendry.

Przygotowanie:

Cebulę obrać, podzielić na ćwiartki i pokroić wzdłuż na paseczki. Bekon pokroić w drobną kostkę. Cebulę i bekon poddusić razem na oleju. Dynię obrać, oczyścić z nasion, miąższ pokroić na małe kawałki. Dodać do cebuli z bekonem i dusić przez 5 min. Zalać wywarem i sokiem pomarańczowym, zagotować. Doprawić kurkumą, solą i pieprzem. Dusić pod przykryciem przez 20 min. Zmiksować. Papryczki chili przepołować, usunąć nasiona, miąższ pokroić w drobną kostkę i dodać do zupy razem ze śmietaną. Gotować jeszcze przez 5 min. Przed podaniem posypać listkami kolendry.

ZUPA CZAROWNIC

Składniki:

2 cebule, 1 ząbek czosnku, 30 g masła, 1 kg miąższu dyni, 1 l bulionu warzywnego, 1 świeża papryczka chili, 50 g świeżego imbiru, 250 g śmietany, sól, pieprz, 200 g kremówki, 6 oliwek nadziewanych papryką, cynamon.

Przygotowanie:

Cebule obrać i grubo pokroić, czosnek obrać i rozgnieść. Masło rozgrzać w garnku, wrzucić cebulę i czosnek, poddusić. Dynię pokroić w kostkę i wsypać do garnka. Zalać bulionem i dodać papryczkę chili w całości. Imbir obrać, zetrzeć na tarce, połowę wrzucić do garnka. Gotować na bardzo małym ogniu przez 30–40 min. Gdy dynia będzie miękka, usunąć strąk papryki i zmiksować zupę. Dodać śmietanę i jeszcze raz doprowadzić zupę do wrzenia. Doprawić do smaku solą, pieprzem i cynamonem, dodać resztę imbiru. Nabierać łyżką porcje kremówki i każdą dekorować połówką oliwki. Kłaść „oka” na powierzchni zupy.

ZUPA DYNIOWA INDIAN PUEBLO

Składniki:

1 łyżka masła lub oleju, posiekany miąższ 2 pomidorów (bez skórki i pestek), 1 posiekana zielona papryka, 1 duża posiekana cebula, 1 łyżeczka suszonej mięty, 1/2 łyżeczki cukru, 1/2 łyżeczki startej gałki muszkatołowej, 350 g dyni, pokrojonej w kostkę i ugotowanej, 500 ml rosółu z kury, 1 łyżka mąki, 120 ml śmietany lub mleka, posiekana świeża kolendra do przybrania.

Przygotowanie:

W dużym garnku stopić masło. Pomidory, paprykę i cebulę z dodatkiem mięty, cukru i gałki muszkatołowej dusić przez 5 min. Dodać dynię i rosół. Wszystko razem zagotować i dokładnie wymieszać. Zmniejszyć ogień, przykryć garnek pokrywką i przez 15–20 min utrzymywać zupę w stanie lekkiego wrzenia. Mąkę rozmieszać ze śmietaną i zaprawić tym zupę. Przed podaniem posypać listkami kolendry.

ZUPA DYNIOWA W DYNI

Składniki:

1 dynia (wielkości piłki nożnej, z „ogonkiem”), 2 cebule, 50 g masła, 1 jabłko, czosnek, pieprz, sól, świeże ziele krwiciągu lub trybuli ogrodowej, 1 1/2 l rosółu wołowego, olej z pestek dyni, śmietana.

Przygotowanie:

Z dyni ostrożnie ściąć wieczko. Usunąć pestki i włóknistą otoczkę. Miąższ wyskrobać łyżką, tak by została pusta skorupa. Cebulę pokroić w grubą kostkę i podsmażyć na maśle. Jabłko podzielić na ćwiartki, usunąć gniazdo nasienne, miąższ dodać do cebuli. Czosnek obrać, podsmażyć razem z cebulą i jabłkiem. Zalać rosółem i gotować około 30 min. Dodać krwiciąg i śmietanę, całość zmiksować lub przetrzeć przez sito. Gorącą zupą napełnić pustą dynię, a w wieczku wyciąć otwór na chochelkę. Połać zupę olejem z pestek dyni, by stała się jeszcze bardziej aromatyczna. Olej ten tworzy na powierzchni ciemne smugi, które bardzo ładnie harmonizują z kolorem zupy. Należy do najzdrowszych olejów, ale jest niestety bardzo drogi i niełatwo go dostać. Zupę podajemy oczywiście w dyni, a do tego francuskie białe wino.

ZUPA DYNIOWA Z JABŁKIEM

Składniki:

750 g dyni pokrojonej w drobną kostkę, 2 łyżki ziemniaków pokrojonych w kostkę, 2 łyżki posiekanej cebuli, 50 g dobrze uwędzonej szynki pokrojonej w kostkę, 1 posiekany ząbek czosnku, 100 ml oleju, 1 łyżka ostrego curry (ewentualnie do 2 łyżek), 100 ml białego wytrawnego wina, sól, 1 łyżka cukru, 200 ml wywaru z cielęciny, 200 ml śmietany kremowej, 1 czerwone jabłko pokrojone w kostkę, pieprz, 2–3 łyżki octu winnego, 30 g pestek z dyni.

Przygotowanie:

Dynię, ziemniaki, cebulę, szynkę i czosnek zeszklić na oleju. Dodać curry, całość podsmażyć, wlać wino, doprawić solą i cukrem. Dodać wywar i śmietanę. Gotować zupę 10 min na małym ogniu. Dodać jabłko i gotować jeszcze 5 min. Doprawić solą i octem, przed podaniem posypać pestkami z dyni.

ZUPA DYNIOWA Z MULAMI

Składniki:

1 kg muli (omułków jadalnych), 1/2 l wody, 750 g dyni, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 30 g masła, 6 łyżek kremówki, 1 łyżka soku z cytryny, chili.

Przygotowanie:

Mule umyć, oczyścić i przebrać. Ogrzewać w wodzie, aby się otworzyły. Osączyć na sicie, wywar zachować. Dynię obrać, oczyścić i pokroić na kawałki. Cebulę i czosnek pokroić w kostkę, poddusić na tłuszczu razem z dynią. Wlać wywar z małży. Gotować pod przykryciem ok. 10 min, następnie zmiksować. Dodać kremówkę i sok z cytryny, doprawić do smaku. Mule wyjąć z muszli i zagrać w zupie. Po rozlaniu na talerze posypać zupę chili.

ZUPA DYNIOWA Z PRUS WSCHODNICH

Składniki:

500 g dyni, 3/4 l mleka, 40 g cukru, 5 kropli olejku z gorzkich migdałów, 50 g ryżu, sól, 1 żółtko.

Przygotowanie:

Dynię obrać, usunąć nasiona i włóknisty miąższ, resztę pokroić w kostkę, rozgotować w małej ilości wody i przetrzeć przez sito. Purée wymieszać z mlekiem, cukrem i olejkiem migdałowym, zagotować, dodać ryż, ugotować do miękkości. Zupę posolić do smaku i podprawić żółtkiem. Można przyrządzić zupę nieco gęstszą i podawać z kluskami lub kopytkami.

ZUPA DYNIOWO-BANANOWA

Składniki:

1 cebula, 1 cm kłącza imbiru, 1 ząbek czosnku, 1 dynia Hokkaido, 1 l bulionu warzywnego, 2 banany, 200 ml słodkiej śmietany, olej słonecznikowy, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Cebulę i imbir pokroić w bardzo drobną kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę i wszystko razem poddusić na oleju. Dynię umyć, oczyścić z nasion i włókien, pokroić na kawałki, dodać do garnka z cebulą, imbirem i czosnkiem, zalać bulionem, tak by była przykryta, i gotować na małym ogniu. Gdy będzie prawie gotowa, dodać banany. Gdy wszystkie składniki będą wystarczająco miękkie, zupę zmiksować i dodać śmietanę. Nie gotować! Doprawić do smaku solą i pieprzem i od razu podawać.

ZUPA DYNIOWO-KOKOSOWA

Składniki:

1 duża cebula, 1 mała ostra papryczka, 650 g miąższu dyni (najlepiej Hokkaido), 2 ziemniaki, 2 łyżeczki świeżego imbiru, 600 ml bulionu warzywnego, 400 ml mleka kokosowego, 2 łyżki oliwy, curry, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Cebulę obrać i drobno posiekać, papryczkę pokroić w cienkie kółeczka, miąższ dyni w kostkę, ziemniaki obrać i pokroić w drobną kostkę, imbir obrać i zetrzeć na tarce. Cebulę, paprykę i dynię poddusić na oliwie, dodać ziemniaki i imbir. Zalać bulionem warzywnym, zagotować i utrzymywać w stanie lekkiego wrzenia przez 15–20 min, po czym zmiksować. Dodać mleko kokosowe, doprawić curry, solą i pieprzem. Przed podaniem podgrzać zupę uważając, by się nie zagotowała.

ZUPA KREM Z DYNI Z KWIATAMI OGÓRECNIKA

Składniki:

1,2 kg miąższu dyni, 1 cebula, 2 rozgniecione ząbki czosnku, 30 g masła, 1 l lekkiego rosółu wołowego lub wody, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, sherry, 1 opakowanie śmietany kremowej, 4 kromki chleba tostowego, 30 g masła, 30 kwiatów ogórecznika.

Przygotowanie:

W szerokim rondlu podsmażyć na maśle pokrojoną w kostkę dynię, cebulę i czosnek. Wlać trochę sherry oraz rosół lub wodę i ugotować warzywa do miękkości. Dodać przyprawy i wszystko razem zmiksować. Podprawić śmietaną, tuż przed podaniem udekorować kwiatami ogórecznika. Kromki chleba tostowego przekroić po przekątnej, zrumienić na maśle, podać osobno. W wersji bardziej wyrafinowanej: połać zupę olejem z pestek dyni i ozdobić bitą śmietaną.

ZUPA Z DYNI HOKKAIDO

Składniki:

1 dynia Hokkaido, 2 małe cebule, 1 łyżka masła, 1 łyżeczka brązowego cukru trzcinowego, 3/4 l bulionu warzywnego, 200 ml śmietany, 2 żółtka, szczypta mielonej gałki muszkatołowej, szczypta mielonych goździków, pieprz, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki.

Przygotowanie:

Dyni nie obrać, usunąć tylko pestki razem z miękką częścią miąższu, pozostały miąższ pokrajać w kostkę. Cebulę obrać i drobno posiekać. Masło stopić w garnku, poddusić na nim cebulę, dodać cukier i wymieszać z cebulą. Dodać kostki dyni i zalać bulionem. Całość gotować 15 min na małym ogniu pod przykryciem. Ugotowaną zupę zmiksować. Śmietanę roztrząpać z żółtkami, wlać do gorącej, ale już nie gotującej się zupy i wymieszać. Doprawić do smaku, przed podaniem posypać pietruszką.

ZUPA Z DYNI MAKARONOWEJ**Składniki:**

1 kg dyni makaronowej, 1/2 małego selera, 1 por, 1 l bulionu z kostki, 4 łyżki masła, 1 szklanka mleka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz, koperek.

Przygotowanie:

Por i seler umyć, oczyścić, pokrajać na małe kawałki lub zetrzeć na grubej tarce. Włożyć do wrzącego bulionu i gotować na słabym ogniu. Dynię obrać, przekrajać w poprzek na 4 części. Jedną ćwiartkę odłożyć, a pozostałe pokrajać w kostkę, włożyć do bulionu i gotować razem z porami i selerem. Po 1 godz. rozgotowane warzywa przetrzeć przez sito, a potem podgrzać, dodając mleko i masło. Doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Odłożony kawałek dyni ugotować osobno w osolonej wodzie lub bulionie, tak aby miękisz rozpadł się na pasemka przypominające makaron. Odcedzić i włożyć do przetartej zupy. Podając posypać zupę na talerzach drobno posiekanym zielonym koperkiem.

ZUPA Z DYNI NA BULIONIE**Składniki:**

4 szklanki bulionu warzywnego lub mięsnego (może być z kostki), 75 dag dyni bez skóry i pestek, 3 duże cebule, 3 łyżki soku z cytryny, 3/4 szklanki śmietany, łyżka mąki, cukier, pieprz, sól.

Przygotowanie:

Dynię i obrane cebule pokroić w kostkę, włożyć do dużego garnka, zalać bulionem, posolić. Gotować na małym ogniu około 30 min, przestudzić i zmiksować lub przetrzeć przez sito. Dodać sok z cytryny, zagotować, zabielić śmietaną starannie wymieszaną z mąką, przyprawić cukrem, solą i pieprzem, jeszcze raz zagotować. Podawać z grzankami z bułki lub chleba tostowego.

ZUPA Z DYNI NA MLEKU**Składniki:**

500 g oczyszczonej żółtej dyni, 3 szklanki mleka, 3–4 łyżki tartej bułki, 2 łyżki masła, sól, 6 łyżek posiekanej natki pietruszki.

Przygotowanie:

Dynię obrać, oczyścić z pestek i strzępków miąższu. Tartą bułkę lekko zrumienić na suchej patelni. W tym czasie pokrajać dynię. Do zrumienionej bułki dodać dynię i masło, wymieszać, udusić do miękkości, przetrzeć przez sito lub zmiksować, wymieszać z gorącym przegotowanym mlekiem i pietruszką. Przyprawić do smaku solą. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu z dodatkiem drobnego makaronu. Amatorzy mogą zupę podawać na słodko, zastępując sól cukrem.

ZUPA Z DYNI NA MLEKU – PIKANTNA**Składniki:**

500 g dyni bez pestek i skóry, 4 szklanki mleka, 1 łyżeczka cukru, pieprz, sól.

Przygotowanie:

Dynię opłukać, pokroić w kostkę, zalać szklanką wrzątku, posolić i gotować pod przykryciem, aż zmięknie (około 20 min), a potem zmiksować lub przetrzeć przez sito. Mus z dyni zalać gorącym mlekiem, przyprawić do smaku cukrem, pieprzem i solą, zagotować. Podawać z grzankami z bułki lub groszkiem ptysiowym.

ZUPA Z DYNI (NEUTRALNA)**Składniki:**

1 duża cebula, 1 mała dynia (1–2 kg), 3 łyżki oliwy z oliwek, 1 l wywaru z warzyw, sól jodowana, mielone ziele angielskie, mielona gałka muszkatołowa, 100 g pestek dyni, 4 łyżki oleju z pestek dyni.

Przygotowanie:

Obrać cebulę i pokroić ją w dużą kostkę. Obrać dynię, usunąć pestki, a miąższ pokroić na małe kawałki. Rozgrzać olej na patelni i podsmażyć na nim cebulę i dynię. Zalać wszystko wywarem z warzyw i gotować na małym ogniu przez 20 min. Zmiksować zupę na krem i przyprawić go do smaku solą, zielem angielskim i dużą szczyptą mielonej gałki muszkatołowej. Pestki dyni uprażyć bez tłuszczu na patelni. Nalać zupę na talerze. Do każdego talerza dodać łyżkę oleju z pestek dyni i posypać całość prażonymi pestkami.

Potrawa odpowiednia dla osób z grupą krwi A.

ZUPA Z DYNI (PO ŚLĄSKU)

Z 500 g dyni ściąć skórkę, usunąć pestki, pokrajać w kostkę i rozgotować w szklance wody do miękkości. Dynię przetrzeć, dodać wywar i 3 szklanki mleka, sól i cukier do smaku, zagotować. Zrobić zacierki (ze 150 g mąki, jajka i łyżeczki masła zagnieść twarde ciasto i zetrzeć na tarce o większych oczkach), wysypać do zupy, ugotować do miękkości. Gdy zupa ma być wykwintniejsza, można dodać kilka siekanych migdałów i podprawić słodką śmietanką.

ZUPA Z DYNI (PRZEPIS PRABABCI)

Ćwiartkę dojrzałej dyni średniej wielkości obrać z łupy, wyjąć ze środka włókna z pestkami, pokrajać na kawałki i gotować w wodzie, aż będzie zupełnie miękka. Potem przetrzeć przez sito, rozpuścić na rzadko mlekiem, dodawszy parę gorzkich migdałów usiekanych drobno, zagotować i podać samą lub też z zacierką ugotowaną na mleku.

ZUPA Z DYNI POD PRZYKRYCIEM (PO SABAUDZKU)**Składniki:**

150 g cebuli, 300 g fenkułów, 1,2 kg dyni, 2 łyżki oleju, 1,5 l bulionu, 6 łyżek śmietany, 75 g sera typu grujer, 250 g ciasta francuskiego, 1 żółtko, sól i pieprz.

Przygotowanie:

Cebulę, fenkuły i dynię obrać. Cebulę i fenkuły posiekać, dynię pokroić w duże kostki. Odstawić. W garnku rozgrzać olej i podsmażyć na nim razem cebulę z fenkułami. Dodać kostki dyni. Dusić pod przykryciem, aż puszcza sok. Dolać bulion, doprawić solą i pieprzem do smaku. Gotować pod przykryciem przez 20 min. Piekarnik nagrzać do 200°C. Zupę zmiksować. Dodać śmietanę. Dokładnie wymieszać.

Zupę wlać do wazy lub do glinianej misy. Dodać ser pokrojony w drobną kostkę. Ciasto francuskie rozwinąć i nakryć nim szczelnie wazę. Posmarować z wierzchu żółtkiem. Włożyć do piekarnika na 8 min. Zaraz podawać.

ZUPA Z DYNI Z HOMAREM

Składniki:

1 dynia (ok. 1,2 kg), 200 ml mleka, 80 g białej cebuli, 1 ząbek czosnku, 5 g świeżego kłącza imbiru, miąższ z jednej małej papryczki chili, 30 g masła, 1/2 łyżeczki curry, 500 ml wywaru z drobiu, sól, świeżo zmielony pieprz, 1 łyżka siekanych ziół (pietruska, melisa), 50 g kremówki.

Dodatkowo: 1 ugotowany homar o wadze 1–1,2 kg, pietruszka i melisa do dekoracji.

Przygotowanie:

Z dyni ściąć wieczko. Wydrążyć włóknisty miąższ wraz z nasionami. Mleko wlać do dyni, przykryć wieczkiem. Dynię włożyć do odpowiednio dużego żaroodpornego naczynia, piec 2–2 1/2 godz. w temperaturze 150°C. Wyjąć, mleko przelać do miksera. Wyskrobać miąższ z dyni, zmiksować z mlekiem. Cebulę, czosnek i imbir obrać i drobno posiekać, podobnie jak papryczkę chili. Masło roztopić, podsmażyć na nim cebulę i czosnek. Pod koniec smażenia dodać imbir, chili i curry. Dodać wywar z drobiu i purée z dyni, wymieszać, gotować na małym ogniu 10–15 min. Przyprawić solą i pieprzem. Krótco zmiksować i przecedzić przez sito. Dodać posiekane zioła i kremówkę. Mięso homara pokroić w plastry. Zupę jeszcze raz podgrzać, doprawić do smaku, zmiksować. Rozlać do podgrzanych talerzy, włożyć plastry homara, udekorować ziołami.

Przyrządzenie tej zupy zabiera sporo czasu, nawet jeśli zrezygnujemy z homara.

ZUPA Z DYNI Z IMBIREM, KURKUMĄ I SHERRY

Składniki:

1 dynia (ok. 1 kg), 1 cebula, 250 g marchwi, 1 jabłko, 1 łyżka oleju z pestek dyni, 1/4 łyżeczki mielonego imbiru, 1/4 łyżeczki kurkumy, 1/4 łyżeczki mielonego kminku, szczypta sproszkowanej gałki muszkatolowej, 1/8 l wina jabłkowego, 1/2 l bulionu warzywnego, 20 ml sherry, 1 łyżka kremówki z ziołami, 1 łyżka zielonej pasty przyprawowej, 1 łyżka świeżo posiekanej pietruszki, 100 g prażonych pestek z dyni.

Przygotowanie:

Odciąć górną część dyni, a resztę wydrążyć nożem bez rozcinania. Miąższ pokroić w grube plastry. Cebulę obrać i bardzo drobno posiekać. Jabłko obrać, podzielić na ćwiartki, usunąć gniazdo nasienne. Marchew oskrobać. Jabłko i marchew zetrzeć na grubej tarce. W średniej wielkości garnku rozgrzać olej i zeszklić na nim cebulę. Dodać dynię, marchew i jabłko, podduśić razem. Posypać imbirem, kurkumą, kminkiem i gałką muszkatolową. Wlać wino i bulion warzywny. Dusić warzywa ok. 20 min, zmiksować. Przecedzić przez gęste sito, następnie wlać z powrotem do garnka jeszcze raz zagotować. Doprawić sherry, kremówką i pastą przyprawową, dodać sól i pieprz do smaku. Podawać zupę w wydrążonej dyni, posypaną pietruszką i prażonymi pestkami. Do tego chrupiący chleb z pestkami dyni.

ZUPA Z DYNI Z PAPRYKĄ

Składniki:

800 g dyni Hokkaido, 1,5 l bulionu warzywnego, 2 zębki czosnku, bazylija, estragon, liść laurowy, 200 g słodkiej śmietany, 1 mała czerwona lub zielona papryka, 1 łyżka sosu sojowego, sól ziołowa, sok z połówki cytryny.

Przygotowanie:

Dynię umyć, podzielić na ćwiartki, wyjąć pestki, miąższ pokrajać w grubą kostkę. Nie trzeba obierać, skórka zmięknie w gotowaniu. Gotować w bulionie razem z czosnkiem i ziołami ok. 15 min. Wyjąć liść laurowy, resztę zmiksować i zaprawić śmietaną. Paprykę drobno posiekać, dodać do zupy, ogrzewać jeszcze przez 2 min na małym ogniu. Doprawić do smaku sosem sojowym, solą ziołową i cytryną.

ZUPA Z DYNI Z RYŻEM (PO DAGESTAŃSKU)

Składniki:

800 g dyni, 4 szklanki mleka, 3/4 szklanki ryżu, szczypta cynamonu, 3 łyżki kwaśnej śmietany, sól.

Przygotowanie:

Dynię obrać ze skóry, pokrajać w kostkę, zalać wodą i ugotować do miękkości. Następnie przetrzeć przez sito lub zmiksować. Umyty ryż zalać mlekiem, ugotować na małym ogniu. Ryż z mlekiem połączyć z przetartą dynią, dodać sól, cynamon, podprawić śmietaną.

ZUPA Z DYNI Z ZIEMNIAKAMI

Składniki:

700 g dyni, 300 g ziemniaków, 2–3 średniej wielkości cebule, 1/2 l wody, 2–3 kostki bulionu warzywnego, 7–8 kropli oliwy paprykowej, 1 łyżka śmietanki.

Przygotowanie:

Dynię, ziemniaki i cebule drobno pokrajać, włożyć do garnka, zalać wodą, gotować pół godziny. Zmiksować i dodać łyżkę śmietanki. Kto nie lubi smaku cebuli, może ją najpierw podduśić w garnku.

Ten sam przepis można zastosować do cukinii. Zupa jest smaczna również bez ziemniaków. Ważne, by woda przykrywała tylko 3/4 warzyw, inaczej zupa będzie za rzadka.

2. DANIA GORĄCE

BARANINA DUSZONA Z KABACZKAMI

Składniki:

600 g baraniny, 1 kabaczek (ok. 1 kg), sok z 1 cytryny, suszony rozmaryn, zielona mięta, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz, szczypta ostrej czerwonej papryki, zielona pietruszka.

Przygotowanie:

Baraninę umyć, oczyścić, pokrajać na małe kawałki, posypać solą roz tartą z czosnkiem. Wrzucić do rondla, zalać 2 szklankami gorącej wody lub rosółu. Postawić na niedużym ogniu i gotować, dopóki mięso nie będzie miękkawe. Następnie pokrajać drobno cebulę, przesmażyć, dodać do mięsa. Kabaczek umyć, obrać ze skórki, pokrajać w kostkę i wrzucić do mięsa. Dodać posiekaną zieloną miętę, ostrą paprykę, sok z cytryny, posypać solą i pieprzem. Dusić pod przykryciem na małym ogniu około 20 min. Podawać z ziemniakami lub ryżem na sypko, posypać posiekaną zieloną pietruszką.

CHIŃSKA PATELNIĄ Z DYNIĄ HOKKAIDO

Składniki:

1/2 dyni Hokkaido, 1/2 kalarepy, 1/2 pora, 1/2 kalafiora, 2 ząbki czosnku, 1/4 kłącza imbiru, oliwa do smażenia, sos sojowy, ocet ziołowy, 1 łyżka koncentratu soku jabłkowego lub 1 łyżeczka brązowego cukru, 1–2 łyżeczki przyprawy chińskiej lub łagodnego curry, 2–3 łyżki sosu sojowego, 1 filiżanka wody.

Przygotowanie:

Dynię umyć, usunąć pestki. Nie trzeba obrać. Kalarepę obrać, pokrajać, podobnie jak dynię, w paski. Por umyć i pokrajać w paski. Kalafior podzielić na różyczki, umyć, głąb pokrajać w plasterki. Imbir i czosnek obrać i drobno posiekać. Na dużej patelni lub w woku rozgrzać sporą ilość oleju. Włożyć najpierw kalarepę, a następnie kolejno kalafior, dynię i por, podsmażyć ciągle mieszając. Przesmażone warzywa odsuwać na skraj patelni, a bardziej surowe przesuwać na środek. Dodać imbir i czosnek i jeszcze przez chwilę smażyć mieszając, aż pojawi się zapach. Zmniejszyć ogień i ostrożnie dodać resztę składników oraz wodę. Ogrzewać jeszcze przez kilka minut do uzyskania pożądanej miękkości warzyw. Podawać z brązowym ryżem.

DANIE JEDNOGARNKOWE Z DYNIĄ I POMIDORAMI

Składniki:

750 g chudej wieprzowiny, 750 g dyni, 750 g ziemniaków, 300 g pomidorów, 300 g pora, 50 g margaryny, 1 l wywaru mięsnego, sól, pieprz, 1 łyżka słodkiej papryki, 1 łyżeczka kminku, cukier, natka pietruszki.

Przygotowanie:

Mięso, obraną dynię, ziemniaki i obrane ze skórki pomidory pokrajać w kostkę, por w talarki. Mięso podsmażyć na margarynie, dodać warzywa, krótko poddusić i zalać rosółem. Przyprawić do smaku. Dusić 30 min na małym ogniu. Jeszcze raz przyprawić i obficie posypać siekaną natką pietruszki.

DANIE JEDNOGARNKOWE Z DYNIĄ I WIEPRZOWINĄ

Składniki:

570 g mięszu dyni pokrojonego w kostkę, 2 pory pokrojone w krążki, 1 pęczek zielonej pietruszki, drobno posiekany, posiekane świeże zioła (według upodobania), 2 drobno posiekane ząbki czosnku, 600 g posiekanej wieprzowiny, 3 łyżki oleju, 1 liść laurowy, 200 ml bulionu, 100 ml białego wina, 1 łyżka octu winnego, sól, pieprz, 100 g kwaśnej śmietany.

Przygotowanie:

Mięso podsmażyć na gorącym oleju, zdjąć z patelni. Włożyć dynię i pory, krótko dusić. Dodać posiekaną zieleninę i liść laurowy, wlać bulion i wodę, dodać mięso i wszystko razem ogrzewać na małym ogniu przez 15 min, aż dynia zmięknie. Doprawić octem, solą i pieprzem, dodać śmietanę i jeszcze raz podgrzać, ale nie gotować.

DYNIA DUSZONA (PRZEPIS PRABABCI)

Pokrajać kawałek dyni w cienkie plasterki, jak kalarepkę, zagotować dwa razy, następnie odcedzić, a włożywszy do rondelka dodać łyżkę masła, pół łyżeczki cukru, posolić, wsypać garść usiekanej zieleniny, tj. pietruszki, kopru, szczypiorku i estragonu, obsypać lekko mąką, poddusić pod przykryciem i wydać jarzynę, obłożoną grzankami.

DYNIA DUSZONA W BIAŁYM SOSIE (PRZEPIS PRABABCI)

Kawałek oczyszczonej dyni pokrajać w kostkę i obgotować w słonej wodzie. Pół litra mleka rozbić z czubatą łyżką mąki, nalać nią odcedzoną dynię, wsypać małą łyżeczkę cukru, a gdy się zagotuje dodać łyżkę masła, poddusić trochę na wolnym ogniu, a podając zaprawić dwoma żółtkami.

DYNIA MAKARONOWA

Dynię makaronową gotować w całości w osolonej wodzie przez 30 min. Rozciąć, wyjąć przypominające spaghetti włókna, podawać z twarogiem ziołowym. Można też okrasić „makaron” samym masłem i doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

DYNIA NA KWAŚNO (PRZEPIS PRABABCI)

Kawałek oczyszczonej dyni poszatkować jak marchew, a zagotowawszy w słonej wodzie, odcedzić na sito. Zrobić białą zaprawkę z łyżki mąki i masła, rozprowadzić ćwierć litrem kwasu ogórkowego lub barszczu żytniego i ćwierć litrem kwaśnej śmietany, włożyć dynię, wsypać usiekane kopru i pietruszki, a gdy się poddusi wydać.

DYNIA NA MLEKU

Składniki:

850 g dyni, 1 szklanka mleka, 1/2 szklanki wody, 3 płaskie łyżki mąki, 5–6 łyżek śmietany, 1 łyżka koperku, sól, cukier.

Wykonanie:

Dynię umytą, obraną i pokrojoną w kostkę ugotować w niewielkiej ilości wody z mlekiem (uważać, bo kipi), dodać sól i cukier. Do mąki stopniowo dodawać śmietanę, dobrze mieszając. Wlać ją do gotującej się dyni. Wymieszać wszystko i po zestawieniu z ognia posypać koperkiem.

DYNIA NA SPOSÓB WSCHODNI

Składniki:

500 g dyni, 1 biała cebula, 2 łyżki oleju sezamowego, 1 czerwona papryczka chili i 1/2 łyżeczki przyprawy chili, sól.

Przygotowanie:

Dynię starannie obrać i usunąć pestki, a miąższ pokroić w kostkę. Cebulę obrać i pokroić w piórka, papryczkę posiekać. Na patelni rozgrzać olej sezamowy, włożyć cebulę i papryczkę, smażyć ok. 2 min. Dodać dynię, przyprawę chili i sól. Wszystkie składniki lekko podsmażyć, a następnie przykryć i dusić ok. 10 min. Podawać do ryżu lub pieczywa.

DYNIA PO JAPOŃSKU

Składniki:

450 g dyni japońskiej lub zwykłej, o zielonej skórce, 1 1/2–2 szklanki dashi-jiru (lub bulionu), 2 1/2 łyżki cukru, 1 łyżka wina mirin (lub wódki), 1 1/2 łyżki sosu sojowego.

Przygotowanie:

Przekroić dynię na pół, usunąć pestki. Umyć dynię i pokroić na kawałki po około 5 cm kw. Skórkę dyni powycinać dekoracyjnie „w ciapki”; można też całkowicie obrać ją ze skóry. Ułożyć kawałki dyni skórką do dołu w rondlu. Zalać 1 1/2 szklanki dashi, dodać mirin i cukier. Wyciąć krążek pergaminu lub folii aluminiowej wielkości średnicy rondla. Ułożyć luźno na kawałkach dyni. Przykryć rondel pokrywką. Całość zagotować na średnim ogniu. Gotować intensywnie 4 min, po czym ostrożnie przewrócić kawałki dyni i gotować dalsze 4 min, przykrywając dynię krążkiem folii i pokrywką. Dodać sos sojowy i ewentualnie pozostałą 1/2 szklanki dashi. Gotować pod przykryciem z folii i pokrywką ok. 7–8 min, aż dynia będzie miękka. Dynię podawać na gorąco lub ostudzoną do temperatury pokojowej.

DYNIA PO WĘGIERSKU

Składniki:

500 g dyni, 1 łyżka masła lub margaryny, 2 łyżki mąki pszennej, kwas ogórkowy, garść siekanej zieleniny, np. koperku, 2 łyżki śmietany.

Przygotowanie:

Dynię obrać i pokrajać w grubą kostkę. Raz zagotować (ostrożnie, aby się nie rozpadła) w osolonej wodzie, najlepiej wkładając do wrzątku na sicie i od razu wyjąć. Przyrządzić zasmażkę z tłuszczu i mąki, rozprowadzić ją kwasem ogórkowym aż do uzyskania konsystencji sosu. Doprawić solą i pieprzem, włożyć dynię i raz zagotować. Dodać posiekany koperek oraz śmietanę i wymieszać. Podawać z kotletami ziemniaczanymi lub jajecznymi, kluskami, kaszami.

DYNIA PO WŁOSKU

Składniki:

1 kg dyni, sok z cytryny, gruby plaster wędzonego boczku, 4 łyżki śmietany, 3 łyżki oleju, 1 łyżka oregano, sól (najlepiej selerowa), pieprz, 1 szklanka bulionu.

Przygotowanie:

Dynię umyć, obrać ze skóry, wyjąć pestki. Mięsz pokroić w grubą kostkę, skropić sokiem z cytryny. Boczek pokroić w paseczki. Olej rozgrzać w dużym rondlu, wrzucić boczek, przesmażyć. Dodać dynię, smażyć mieszając przez 5 min. Doprawić solą selerową i oregano. Wlać bulion, dusić pod przykryciem przez 25 min. Następnie zestawić z ognia, dodać śmietanę i tyle pieprzu, by potrawa miała wyrazisty smak, wymieszać.

DYNIA SZPARAGOWA Z BUŁECZKĄ I Z MASŁEM (PRZEPIS PRABABCI)

Kawałek oczyszczonej dyni szparagowej [czyli kabaczka] pokrajać w podłużne na palec grube kawałki, ugotować sparzywszy wprzód w słonej wodzie z dodaniem paru kawałeczków cukru i podać polaną suto zrumienioną bułeczką z masłem.

DYNIA TURBANOWA Z PORAMI

Składniki:

2 dynie turbanowe po 1 kg, sól, 500 g porów, 40 g masła lub margaryny, 50 g nasion słonecznika, 2 ząbki czosnku, 4 łyżki białego wina (lub rosolu), 4 łyżki bitej śmietany, 150 g sera owczego, 1 łyżeczka bulionu drobiowego instant, chili.

Przygotowanie:

Dynie gotować w całości w osolonej wodzie przez 40 min. Wyjąć, odciąć część wierzchołkową. Wydrążyć pestki i nieco mięszu. Pory oczyścić, umyć i pokroić w cienkie krążki. Na patelni rozgrzać 20 g tłuszczu, podprażyć na nim nasiona słonecznika. Dodać pory i rozgnieciony czosnek, dusić na małym ogniu przez 5 min. Wlać wino i śmietanę, zagotować. Ser pokruszyć i dodać do nadzienia razem z pokrojonym w kostkę mięszem dyni. Doprawić do smaku bulionem instant. Wnętrze dyni posypać solą i chili, wysmarować resztą tłuszczu. Włożyć dynie do żaroodpornego naczynia, napełnić nadzieniem, nałożyć wieczka. Piec 30 min w temperaturze 200°C.

DYNIA Z CHILI

Składniki:

1 dynia, 2 cebule, kilka ząbków czosnku – do smaku, 500 g pomidorów, 1 kolba kukurydzy, 200 g czarnej fasoli, 1/2–3/4 l bulionu warzywnego, 1 łyżeczka curry, 1 łyżeczka kminu rzymskiego, 1 łyżeczka oregano, 2 strąki papryki chili, sproszkowane chili, papryka, sól, 1/8 l czerwonego wina, 150 g startego sera pecorino (lub parmezanu), olej słonecznikowy.

Przygotowanie:

Fasolę moczyć w wodzie przez 12 godz. Wodę odlać, a fasolę dokładnie przepłukać. Włożyć do dużego garnka, zalać bulionem, dodać curry i gotować do miękkości 1–1 1/2 godz. W międzyczasie cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Ziarna kukurydzy wyłuskać z kolby i opłukać.

Dynię umyć, podzielić na ćwiartki, usunąć pestki. Ćwiartki dyni ułożyć w żaroodpornym naczyniu. Piec ok. 30 min w temperaturze 220°C. Cebule i czosnek zeszklić na oleju. Dodać przyprawę, krótko podsmażyć. Wlać wino, zagotować. Dodać pomidory i kukurydzę, wszystko razem dusić ok. 15 min na małym ogniu. Warzywa z przyprawami ostrożnie wymieszać z ugotowaną fasolą, gotować jeszcze przez 15 min, w razie potrzeby doprawić do smaku. Tak przygotowanym chili napełnić ćwiartki dyni, posypać tartym serem i zapiekać ok. 10 min.

DYNIA Z FASOLĄ

Składniki:

800 g dyni, 100 g azuki (mała czerwona fasola), 600 ml dashi-jiru (lub bulionu), 80 g cukru, 3 łyżki sosu sojowego, pół łyżeczki soli.

Przygotowanie:

Fasolę moczyć w wodzie przez noc, następnie gotować na małym ogniu przez godzinę i odcedzić. Do garnka wlać dashi-jiru i włożyć dowolnie pokrojoną dynię, doprowadzić do wrzenia, dodać azukę, cukier, sól i sos sojowy. Gotować na średnim ogniu przez 30 min.

DYNIA Z KISZONYM OGÓRKIEM LUB POMIDOREM

Składniki:

500 g dyni, 150 g kiszonych ogórków lub pomidorów, 20 g mąki pszennej, 40 g masła, sól, cukier, posiekana natka pietruszki.

Przygotowanie:

Umytą dynię obrać, wyciąć włóknistą tkankę z pestkami, a miękisz pokrajać w kostkę, zalać w rondlu 3–4 łyżkami wrzącej wody i rozgotować pod przykryciem. Gdy dynia będzie miękka, dodać sól, cukier i obrane, pokrajane w kostkę kiszone ogórki lub pokrajane w plastry kiszone pomidory. Wymieszać, oprószyć mąką, chwilę poddusić, odstawić, dodać masło i natkę pietruszki. Jest to doskonały dodatek do potraw mięsnych czy z makaronu lub jako samodzielne danie.

DYNIA Z POMIDORAMI I

Składniki:

750 g dyni, 500 g pomidorów, 50 g słoniny lub boczku, 1 duża cebula, 1 łyżka mąki, 5–6 łyżek śmietany, sól, cukier, pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Dynię umyć, pokroić, ugotować, wlewając wodę tylko na dno garnka. Pomidory umyć, sparzyć, zdjąć z nich skórę i pokroić. Słoninę stopić, dodać pokrojoną cebulę, poddusić ją, dodać mąkę i zrobić zasmażkę, którą należy rozprowadzić wywarem z dyni i połączyć z pomidorami lub z przecierem pomidorowym oraz z dynią. Na końcu dodać śmietanę i przyprawę.

DYNIA Z POMIDORAMI II

Składniki:

1 kg dyni, 2 ząbki czosnku, 200 g przecieru pomidorowego, 2–3 łyżki oleju, 1 pęczek zielonej pietruszki, pieprz, sól.

Przygotowanie:

Dynię umyć, obrać, wyjąć miąższ, pokroić w kostkę lub w paski. Podusić trochę na oleju, dodać pokrojoną pietruszkę, zmiążdżony czosnek, przecier pomidorowy, sól, pieprz. Razem dusić do miękkości.

DYNIA Z SOCZEWICĄ

Składniki:

80 g boczku pokrojonego w kostkę, 1 posiekana cebula, 100 g soczewicy, 300 ml bulionu warzywnego, 750 g dyni pokrojonej w kostkę, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Boczek podsmażyć w rondlu, dodać cebulę i odrobinę wody, poddusić. Wsypać soczewicę, wlać bulion, gotować pod przykryciem na małym ogniu przez 10 min. Dodać dynię i gotować jeszcze 20 min, do miękkości. Doprawić solą i pieprzem.

DYNIA ŻÓŁTA GOTOWANA

Składniki:

500 g dyni żółtej, 1/4 szklanki mleka, sól, 4 łyżki umytej, posiekanej naci pietruszki lub koperku, 1 ząbek czosnku, 20 g tartej bułki, pieprz.

Przygotowanie:

Dynię umyć, wykrajając odpowiednią część, oczyścić z luźnego miąższu z pestkami, obrać. Oczyszczoną dynię pokrajać, włożyć do wrzącej wody z dodatkiem soli, mleka i posiekanego czosnku. Ugotować do miękkości. Tartą bułkę zrumienić na suchej patelni. Dynię odcedzić, wyłożyć na salaterkę, posypać tartą bułką i posiekaną pietruszką, oprószyć pieprzem. Podawać jako dodatek do potraw z ryb i mięsa.

GALIA Z DYNI

Składniki:

600 g dyni pomarańczowej, 1 cebula, 60 g drobniutkiej fasolki, 60 g suszonych śliwek, 1 łyżka soku z cytryny, 2 łyżki masła, sól, duży pęczek koperku, szczypta cukru.

Przygotowanie:

Fasolę namoczyć na 3–4 godziny, po czym ugotować. Dynię opłukać, obrać ze skórki, usunąć pestki, pokrajać w grubą kostkę. W rondlu stopić tłuszcz, włożyć dynię skropioną sokiem z cytryny, dodać drobno posiekaną cebulę, doprawić solą. Przykryć i dusić, podlewając wodą. Następnie włożyć uprzednio namoczone śliwki bez pestek i w dalszym ciągu dusić. Gdy wszystko będzie miękkie, wrzucić fasolkę, oprószyć solą i cukrem, zagotować. Podawać potrawę posypaną zielonym koperkiem.

GARUS DYNIOWY

Składniki:

500 g miąższu dyni, 500 g gruszek, 250 g jabłek, 250 g śliwek (renklody), 1/2 l bulionu, 1/4 l śmietany, trochę mąki, goździki, cynamon, wytopiony boczek lub smalec ze skwarkami.

Przygotowanie:

Owoców nie obierać ze skórki, usunąć gniazda nasienne i pestki. Rozgotować wraz z dynią w małej ilości wody. Dodać kostkę rosółową lub 1/2 l bulionu. Przetrzeć przez grube sito, zaprawić śmietaną rozmieszaną z mąką. Dodać boczek lub skwarki ze smalcem. Podawać z ziemniakami.

KABACZEK GOTOWANY

Składniki:

1 kg kabaczka, 2 łyżki masła lub margaryny, 1–2 łyżki bułki tartej, cukier, sól.

Przygotowanie:

Kabaczek obrać ze skórki, przepołować wzdłuż, usunąć nasiona, miąższ pokroić w paseczki. Wrzucić na wrzącą, osoloną i ocukrzoną wodę. Gotować 5 min. Ostrożnie wyjąć, odcedzić. Na suchej patelni zrumienić bułkę, dodać masło, polać kabaczek.

KABACZKI LUB CUKINIE NADZIEWANE MIĘSEM Z POMIDORAMI

Składniki:

800–1000 g kabaczków lub cukinii, niezbyt grubych, rosół lub kostka rosółu z drobiu, 50 g tłuszczu, 250 g świeżych pomidorów, 100 g śmietany, 2 czubate łyżeczki mąki, sól, zielony koperek, (mielona papryka).

Na nadzienie: 250 surowego mięsa mielonego (wieprzowe lub zmieszane z wołowym) lub tataro, 1 mała cebula, 1 mała bułeczka do namoczenia, 1 jajo, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Kabaczki lub cukinie umyć, obrać, pokroić na krążki o grubości ok. 6 cm i tak wydrążyć środek, aby powstało miejsce na nadzienie (nie można wydrążyć na wylot). Następnie napęlić mięsem, przyrządzonym jak na kotlety mielone (do mięsa można dodać 1–2 łyżki na wół ugotowanego na sypko ryżu), ustawić w szerokim, niskim rondlu, podlać niewielką ilością rosółu, dodać trochę tłuszczu (masło, smalec) i dusić pod przykryciem na wolnym ogniu łącznie ok. 20–25 min. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, podzielić na ósemki i dodać do na wół miękkich kabaczków. Następnie dodać śmietaną wymieszaną z mąką, sól, trochę sproszkowanej papryki, część posiekanego koperku i poddusić razem kilka minut, aby potrawa przeszła smakiem i zapachem dodatków. Podawać posypaną koperkiem, z ziemniakami, ryżem lub kaszą na sypko.

KABACZKI LUB CUKINIE SMAŻONE W SOSIE POMIDOROWYM

Składniki:

1 kg kabaczków lub cukinii, 20 g mąki, 70 g tłuszczu, 100 g cebuli, 500 g pomidorów, sól, cukier, pieprz.

Przygotowanie:

Kabaczki (cukinie) umyć, obrać, pokrajać w krążki grubości 1 cm, oprószyć pieprzem, mąką i smażyć rumieniąc na tłuszczu po obu stronach, posolić. Pomidory i cebulę pokrajać, skropić wrzącą wodą, rozgotować, przetrzeć. Z reszty tłuszczu i mąki sporządzić zasmażkę, rozprowadzić przetartymi pomidorami, zagotować mieszając, doprawić do smaku. Do sosu włożyć usmażone kabaczki lub cukinie, powoli zagotować. Podawać z ryżem lub ziemniakami.

KABACZKI LUB CUKINIE SMAŻONE Z GRZYBAMI I POMIDORAMI

Składniki:

1 kg kabaczków lub cukinii, 20 g mąki, 70 g tłuszczu, 50 g cebuli, 300 g świeżych grzybów, 250 g pomidorów, 150 g śmietany, sól, pieprz, zielenina.

Przygotowanie:

Młode kabaczki lub cukinie obrać, pokrajać w krążki grubości 1 cm, oprószyć pieprzem, mąką i smażyć rumieniąc na tłuszczu po obu stronach, posolić. Grzyby oczyścić, umyć, osączyć, pokrajać, dodać drobno pokrajaną cebulę, część tłuszczu, sól i razem dusić. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, podzielić na cząstki. Na ułożone w żaroodpornym naczyniu usmażone krążki wyłożyć grzyby i cząstki pomidorów, zalać śmietaną i razem zagotować. Podawać z ziemniakami lub ryżem, posypując suto siekaną zieleniną.

KABACZKI LUB CUKINIE W SOSIE ŚMIETANOWYM

Składniki:

1 kg kabaczków lub cukinii, 30 g masła, 20 g mąki, 100 g śmietany, koperek.

Przygotowanie:

Obrane kabaczki (cukinie) pokrajać w plastry grubości ok. 2 cm, ułożyć w płaskim naczyniu, dodać masło, podlać kilkoma łyżkami wody, przykryć i dusić ok. 5 min. Gdy będą miękkie, mąkę wymieszać ze śmietaną, rozprzewadzić sosem z duszenia, wlać do potrawy, zagotować. Podawać posypane siekanym zielonym koperkiem.

KABACZKI LUB CUKINIE Z WODY

Składniki:

1 kg kabaczków lub cukinii, sól, cukier, 1/2 szklanki mleka, 50 g masła, 20 bułki tartej.

Przygotowanie:

Młode kabaczki (lub cukinie) z niewykształconą komorą nasienną umyć, obrać, pokrajać wzdłuż na cząstki lub krążki. Wodę zagotować, dodać mleko, sól, cukier, włożyć kabaczki i gotować do 5 min. Ugotowane kabaczki wyjąć z wody, osączyć, podawać polane zrumienioną bułeczką i stopionym masłem.

KABACZKI SMAŻONE Z BARANINĄ LUB WOŁOWINĄ

Składniki:

400 g mięsa bez kości, 500 g kabaczka, 2–3 cebule, 3 łyżki oleju lub 2 łyżki masła roślinnego, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki soku z niedojrzałych winogron lub 1 łyżka soku z cytryny, szczypta imbiru, sól, pieprz, koperek.

Przygotowanie:

Kabaczek umyć, obrać, wydrążyć miąższ. Następnie pokrajać w dużą kostkę, oprószyć solą i podsmażyć na tłuszczu. Mięso umyć, oczyścić z błon, pokrajać w drobną kostkę, posypać posiekanym czosnkiem, oprószyć imbirem, solą i pieprzem. Obsmażyć na pozostałym tłuszczu, przełożyć do rondelka, dodać posiekaną cebulę i sok z cytryny. Dusić pod przykryciem na wolnym ogniu do miękkości. Na 10 min przed końcem połączyć z kabaczkami. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

KLASYCZNY GULASZ Z DYNI

Składniki:

500 g mięszu dyni pokrojonego w grubą kostkę, 250 g cebuli, 1 l bulionu warzywnego, 2–3 łyżki sproszkowanej słodkiej papryki, 1–2 łyżki przecieru pomidorowego, majeranek, liść laurowy, sól, pieprz, 1 papryka pokrojona w cienkie paski, 3 łyżki śmietany, 2 łyżki śmietany kremowej, ewentualnie 1–2 łyżki mąki.

Przygotowanie:

Cebulę grubo posiekać i usmażyć na złocistobrązowy kolor. Dodać dynię i krótko dusić razem. Dodać sproszkowaną paprykę i przecier pomidorowy, krótko ogrzewać, wlać bulion. Przyprawić majerankiem, solą i pieprzem, dodać liść laurowy. Dusić 15–20 min do miękkości, kostki dyni nie powinny być jednak rozgotowane. Krótko przed końcem duszenia dodać jeszcze paprykę oraz śmietanę i kremówkę. Na koniec można jeszcze zagaęścić gulasz 1–2 łyżkami mąki, rozmieszanymi z odrobiną wody.

KLOPSIKI DYNIOWE (TAETSCHLI)

Składniki:

75 g błyskawicznej kaszki kukurydzianej, 75 g płatków zbożowych, 200 ml bulionu warzywnego, 300 g mięszu dyni, 1 posiekana cebula, 2 rozgniecione ząbki czosnku, 2 łyżki masła, posiekana natka pietruszki, drobno pokrojony szczypiorek, drobno starty chrzan, 1 jajo, 50 g startego parmezanu, 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżka ketchupu, 2 łyżeczki curry, sól, pieprz do smaku.

Przygotowanie:

Zmieszać grysik i płatki zbożowe, zalać wrzącym bulionem, odstawić na 30 min do napęcznienia. Miąższ dyni zetrzeć na tarce. Połowę masła rozgrzać, poddusić na nim cebulę, dodać rozgnieciony czosnek i razem zeszklić. Dodać dynię i dusić 5 min, od czasu do czasu mieszając. Połączyć z napęczniałymi płatkami z grysikiem. Dodać jajo i wszystkie pozostałe składniki, dokładnie wyrobić ręką, doprawić do smaku solą i pieprzem. Formować klopsiki. Gdyby masa okazała się zbyt wilgotna, obtaczać je w tartej bułce. Rozgrzać resztę masła i smażyć klopsiki na średnim ogniu z obu stron. Podawać z surówką warzywną.

KOPYTKA DYNIOWE

Składniki:

1 kg mięszu dowolnej odmiany dyni, 300 g mąki, 1 jajo, 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz; do przybrania: 100 ml śmietanki, 50 g masła, 12 małych listków bazylii, świeżo utarty parmezan.

Przygotowanie:

Dynię pokroić w kostkę i gotować na parze 10–15 min, aż będzie miękka. Przetrzeć przez sito i przełożyć do głębokiego naczynia. Dodać jajo, oliwę i mąkę. Posypać solą i pieprzem. Wymieszać i wyrobić elastyczne ciasto. Z ciasta uformować wałki o średnicy 1 cm i pokroić je na kluski o długości ok. 1,5 cm. Widelcem posypanym mąką odcisnąć regularne wgłębienia i układać kopytka na lnianej ściereczce. Śmietankę zagotować w rondelku. Dodać masło, a gdy się roztopi, zdjąć z ognia. Przelać do salaterki. Listki bazylii posiekać i wymieszać ze śmietanką. W garnku zagotować osoloną wodę. Włożyć kopytka i gotować 2 min od momentu wypłynięcia. Następnie osączyć i przełożyć do salaterki ze śmietanką. Wymieszać i posypać parmezanem.

PATISON À LA SCHABOWY

Składniki:

1 duży patison, 1/2 szklanki oleju, 1 jajo, bułka tarta, sól.

Przygotowanie:

Patison obrać i pokroić w plastry, usuwając pestki. Posolić. Panierować w jajku rozmieszonym z łyżką wody i w tartej bulce. Smażyć na rozgrzanym oleju na rumiano. Podawać prosto z patelni.

PIEROŻKI ZAPIEKANE Z DYNIĄ (PO DAGESTAŃSKU)**Składniki:**

400 g mąki, 400 g dyni, 1 jajo, 1 szklanka śmietany, 2 łyżki masła, 1/4 szklanki wyluskanych orzechów, 1 cebula, 1 łyżeczka kminku, sól.

Przygotowanie:

Dynię obrać, zetrzeć na tarce jarzynowej. Cebulę drobno posiekać, podsmażyć na maśle. Orzechy utłuc. Wymieszać dynię z cebulą i orzechami, doprawić solą i kminkiem. Przygotować ciasto na pierożki: mąkę przesiać na stolnicę, wbić jajko, dodać sól, zagnieść dość wolne ciasto. Podzielić je na części, przykryć, aby nie obsychało. Każdą część wałkować od środka we wszystkie strony do grubości ok. 2 mm, pamiętając o podsypywaniu stolnicy mąką. Wycinać szklanką krążki i nakładać na nie przygotowane nadzienie. Złożyć na pół krążki ciasta i zlepiać starannie brzegi. Ugotować pierożki w osolonej wodzie. Gotowe włożyć do wysmarowanego tłuszczem ogniotrwałego naczynia. Połączyć śmietaną i zapiec w piekarniku. Podawać gorące w tym samym naczyniu.

POTRAWKA WARZYWNA Z CUKINIĄ**Składniki:**

500 g fasoli szparagowej, 500 g bakłażanów, 500 g cukinii, 2 duże strąki zielonej papryki, 500 g ziemniaków, 200 g pomidorów, 3 średnie cebule, 2 łyżki soli, duża szczypta pieprzu, 1 łyżeczka cukru, 1/6 l oliwy, natka pietruszki.

Przygotowanie:

Warzywa umyć, obrać, pokrajać i ułożyć warstwami na przemian w dużym garnku, najlepiej prodiżu. Wlać szklankę gorącej wody, następnie rozlać po całej powierzchni oliwę, posypać solą, pieprzem i cukrem. Przykryć, postawić na małym ogniu i dusić przez półtorej godziny.

PUREE Z DYNI I**Składniki:**

1 kg dojrzałej dyni, 3/4 szklanki soku pomidorowego, 3 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka mąki, 1/2 szklanki jogurtu naturalnego, 1/2 łyżki soku z cytryny, po 1/2 łyżeczki szczypiorku, natki pietruszki i koperku, szczypta cukru, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Dynię obrać i usunąć pestki, miąższ pokroić na kawałki, zalać sokiem pomidorowym i dokładnie zmiksować. Mus przełożyć do rondla, dodać oliwę i sok z cytryny, posolić i dusić na niewielkim ogniu ok. 20 min. Mąkę wymieszać z jogurtem, tak aby nie było grudek, i wlać do puree. Gotować je na małym ogniu, często mieszając, aż zgęstnieje, doprawić cukrem i pieprzem, posypać posiekaną zieleniną. Podawać do dań mięsnych.

PUREE Z DYNI II**Składniki:**

1 kg dojrzałej dyni, 2 łyżki masła, po 1 łyżce mąki i przecieru pomidorowego, 1 szklanka jogurtu naturalnego, 1/2 łyżeczki szczypiorku, po 1 łyżeczce koperku i natki pietruszki, sok z 1/2 cytryny, 1 łyżka miodu, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Dynię obrać i usunąć pestki, a miąższ umyć i zemiać w maszynce lub zmiksować. W rondlu stopić masło, wrzucić dynię, skropić ją sokiem z cytryny, posolić i podlać wodą. Dusić na niewielkim ogniu przez kilka minut. Jogurt rozmieszać z mąką i przecierem pomidorowym, wlać do masy. Doprawić ją do smaku miodem, solą i pieprzem. Podgrzewać tak długo, aż nadmiar pary wyparuje, a puree zgęstnieje, posypać posiekaną zieleniną. Podawać na ciepło jako przekąskę.

RISOTTO Z DYNIĄ**Składniki:**

500 g miąższu dyni, 1 cebula, 60 g margaryny, 400 g ryżu, 250 ml białego wytrawnego wina, 1 l bulionu warzywnego (może być z kostki), sól (najlepiej morską), pieprz, 4 łyżki startego żółtego sera, 2 łyżki grubo posiekanych pestek z dyni.

Przygotowanie:

Dynię i cebulę pokroić w kostkę i poddusić na połowie ilości margaryny. Dodać ryż, zamieszać, wlać wino. Gdy płyn wsiąknie w ryż, wlewać stopniowo, ciągle mieszając, gorący bulion, aż ryż się ugotuje (ale nie rozgotuje). Trwa to ok. 30 min. Doprawić solą i pieprzem, ogrzewać jeszcze przez kilka minut. Wymieszać z resztą margaryny i startym serem. Przed podaniem posypać lekko uprażonymi pestkami z dyni.

SMAŻONA CUKINIA Z SOSEM JOGURTOWYM**Składniki:**

Na ciasto: 1/4 l piwa, 2 jaja, 175 g mąki, 1/2 łyżeczki bazylii.

Na sos: 2 ząbki czosnku, 300 g jogurtu (10%), 100 g sera owczego, 100 g cukinii, sól, sok z cytryny.

Do smażenia: 250 g cukinii, tłuszcz.

Przygotowanie:

Rozmieszać piwo z żółtkiem, mąką i solą. Ciasto odstawić na 20 min. W tym czasie przygotować sos: rozgnieciony czosnek połączyć z jogurtem i pokruszonym serem owczym. Cukinię zetrzeć na tarce do jarzyn, dodać do sosu. Doprawić solą i sokiem z cytryny. Do ciasta piwnego dodać pianę z białek i posiekana bazylię. Cukinię pokroić w plastry grubości pół centymetra, oprószyć mąką, zanurzać w cieście i smażyć w głębokim tłuszczu. Osączyć na ręczniku papierowym. Podawać z sosem jogurtowym.

TAGLIATELLA HALLOWEEN**Składniki:**

400 g miąższu z dyni, 1 czerwona papryka, 1 pęczek pietruszki, 1 łyżka masła, 1–2 łyżki curry, 50 ml bulionu warzywnego, 200 ml śmietany, 1 łyżka soku z cytryny, szczypta cukru, soli i pieprzu, 1 opakowanie makaronu tagliatella (wstążki), 2 łyżki sezamu.

Przygotowanie:

Dynię pokroić w paski. Paprykę pokroić w kostkę, pietruszkę grubo posiekać. Masło rozgrzać w rondlu, krótko podsmażyć paprykę, zalać bulionem. Całość zagotować, dodać paski dyni. Gotować bez przykrycia ok. 3 min, przyprawić do smaku. Makaron ugotować, przełożyć do rondla z sosem, podsmażyć, posypać sezamem i pietruszką.

3. ZAPIEKANKI

BOUREKI

Składniki:

1 mała dynia lub odpowiednia ilość cukinii, 4 ziemniaki, 1 kg świeżego sera owczego, 500 g startego sera feta, 1/2 szklanki śmietany, 3 posiekane pomidory, 1 drobno posiekany pęczek mięty, mąka, olej, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Obraną i oczyszczoną dynię (cukinie) pokroić w cienkie plasterki, tak samo pokroić ziemniaki i włożyć do miski razem z pomidorami, mięta, solą, pieprzem, połową sera, odrobina oleju i 1/4 szklanki mąki. Wszystko dobrze wymieszać i wyłożyć na blachę wysmarowaną tłuszczem. Posypać resztą sera i mąką. Wyrównać masę i polać śmietaną. Piec godzinę w wysokiej temperaturze, następnie przykryć pergaminem i piec jeszcze przez godzinę w średniej temperaturze. Podawać z chlebem.

CUKINIA NADZIEWANA (Z SZYNKĄ)

Składniki:

4 młode cukinie, 1 puszka kukurydzy, 150 g chudej szynki, 2–3 mięsiste pomidory, 3–4 posiekane listki melisy, 1 łyżeczka posiekanych listków ogórecznika, 1 łyżka soku z cytryny, 1 1/2 łyżki margaryny, pieprz, sól.

Przygotowanie:

Z umytych i osuszonych cukinii odciąć końce, przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć łyżeczką zostawiając ścianki centymetrowej grubości. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i razem z mięszem cukinii drobno pokroić. Dodać 2 łyżki melisy, ogórecznik, pokrojoną w paseczki szynkę i osączoną kukurydzę. Wymieszać, doprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Tak przygotowanym farszem napęścić łódeczki z cukinii, ułożyć na żaroodpornym półmisku wysmarowanym tłuszczem, skropić stopioną margaryną, przykryć folią i wstawić do nagrzanego piekarnika. Zapiekać 30–35 min. Gotowe danie posypać pozostałą melisą. Podawać z bułką.

CUKINIA ZAPIEKANA NA RUMIANO

Składniki:

500 g cukinii, sól, 2 cebule, 100 g gotowanej szynki, 2 łyżki mąki pszennej, 2 jaja, pieprz, gałka muszkatołowa, 2 łyżki oleju, 100 g startego sera gouda.

Przygotowanie:

Cukinię umyć, osuszyć, obciąć końce, zetrzeć na tarce o dużych otworach, oprószyć solą, wyłożyć na gazę i wycisnąć wydzielający się sok. Cebule obrać, pokroić w kostkę. Szynkę również pokroić w kostkę. Cebule i szynkę wymieszaną z mąką i jajami połączyć z odciśniętą masą cukinii, przyprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową. Olej rozgrzać w płaskim naczyniu do zapiekania, naczynie napęścić przygotowaną masą i wsunąć do zimnego piekarnika. Zapiekać ok. 35–40 min w temperaturze 200–220°C (w kombiwarze 180–200°C). Na krótko przed końcem zapiekania posypać cukinię startym serem, by w gorącym piekarniku roztopił się i pokrył zapiekaną zrumienioną skórką. Podawać z chrupiącym prażonym plackiem pszennym.

CUKINIA ZAPIEKANA PO WŁOSKU

Składniki:

1–2 kg młodej cukinii, 4 łyżki oleju, 3 ząbki czosnku, 1 łyżeczka soli, 1 1/2 szklanki pomidorów bez skórki, 2 łyżki natki pietruszki, 2 łyżki koperku, 1/2 łyżki tymianku (majeranku, bazylii), pieprz, 2 jaja, 1/2 szklanki startego sera, 1/2 szklanki bułki tartej.

Przygotowanie:

Cukinie umyć, obrać, przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć. Wydrążony miąższ posiekać. Na patelni rozgrzać olej, włożyć posiekany czosnek, smażyć 1 min. Dodać cukinię, posolić, smażyć 10 min. Dodać pokrojone pomidory, zioła, zieleninę i pieprz, dusić 10 min. Dodać ser i bułkę, wymieszać. Zestawić patelnię z ognia, dodać rozmacone jaja. Nałożyć nadzienie do łódeczek z cukinii, posypać tartym serem, zapiekać 35–45 min w temperaturze 180°C.

CZYGIRTMA Z DYNI

Składniki:

1 kg dyni pomarańczowej, 2 łyżki masła, 1–2 cebule, 2 jaja, 3 łyżki śmietany, 1 łyżeczka cynamonu, sól, zielona pietruszka.

Przygotowanie:

Dynię opłukać, obrać ze skórki, usunąć pestki, pokrajać w grubą kostkę. Drobno posiekaną cebulę przesmażyć na maśle, przełożyć do rondla, dodać dynię, polać wodą lub rosółem z kostki, posypać solą, przykryć i dusić na małym ogniu do miękkości. Następnie przełożyć na półmisek ogniotrwały wysmarowany tłuszczem, posypać cynamonem, zalać jajkami rozmaconymi ze śmietaną i zapiec w piekarniku. Przed podaniem posypać posiekaną zieloną pietruszką.

DYNIA HOKKAIDO NADZIEWANA

Składniki:

150 g ryżu długoziarnistego, 2 dynie Hokkaido (po 1 kg), 2 cebule, 3 ząbki czosnku, 3 łyżki oliwy lub oleju, 500 g mieszanego mięsa mielonego, 1 łyżeczka sproszkowanej słodkiej papryki, 3 jaja, 100 g śmietany kremowej, 100 ml mleka, 100 g startego sera gouda, sól.

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do 175°C. Dynie umyć, ściąć wieczka, wydrążyć pestki. Miąższ wybrać, pozostawiając ścianki grubości 1–2 cm. Wnętrze dyni lekko posolić. Wieczka i wydrążony miąższ zetrzeć na tarce. Cebule i czosnek pokroić w drobną kostkę i zeszklić na gorącym oleju. Następnie podsmażyć mięso, dodać ugotowany i osączony ryż i startą dynię, poddusić. Przyprawić solą, pieprzem i papryką. Masą napęścić dynie. Jaja roztrzepać ze śmietaną i mlekiem, doprawić solą i pieprzem, polać nadzienie. Dynie przykryć folią aluminiową i piec 60 min w temperaturze 175°C. Posypać serem, zapiec jeszcze raz do roztopienia się sera.

DYNIA LUB KABACZKI ZAPIEKANE Z RYŻEM I PAPRYKĄ

Składniki:

200 g ryżu, 3 strąki papryki, 40 g tłuszczu, 50 g cebuli, 800 g dyni lub kabaczków, 0,5 l sosu pomidorowego, 30 g sera tyłzyckiego.

Przygotowanie:

Ryż ugotować na sypko. Cebulę obrać, pokrajać w kostkę, usmażyć na tłuszczu (40 g). Dynię umyć, obrać, wybrać pestki, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Wymieszać z ryżem, cebulą i drobno pokrajaną papryką, ułożyć na półmisku do zapiekania. Zalać sosem pomidorowym. Posypać tartym serem, wstawić na kilka minut do piekarnika. Gdy ser lekko się zrumieni, wyjąć i podać na tym samym półmisku.

DYNIA Z CUKINIĄ ZAPIEKANA „HALLOWEEN”

Składniki:

500 g mięszu dyni, 250 ml cydru lub wina z jabłek, 3 plastry świeżego kłącza imbiru, 1 goździk, 2 średniej wielkości cukinie (ok. 400 g), 25 g masła, cytrynowy pieprz, 60 g nasion słonecznika, 150 g kremówki, 4 żółtka, biały pieprz, sól.

Przygotowanie:

Miąższ dyni pokroić w kostkę 1-centymetrową. Cydr (wino jabłkowe) zagrzać z dwoma plasterkami imbiru i goździkiem, gotować w tym kostki dyni ok. 5 min, by nie stały się zbyt miękkie, odcedzić na sicie. Cukinie umyć, obciąć końce, pokroić na cztery równej wielkości kawałki długości ok. 3 cm, kawałki te pokroić wzdłuż na osiem części. Masło roztopić, krótko przesmażyć na nim słupki cukinii, przyprawić solą i cytrynowym pieprzem. Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni.

W każdej z czterech owalnych foremek do zapiekania (dł. ok. 15 cm) ułożyć wzdłuż boków kostki dyni, w środku słupki cukinii (skórką do góry), posypać uprażonymi nasionami słonecznika. Kremówkę roztrzepać z żółtkami, białym pieprzem, solą, wmieszać do tego pozostały drobno pokrojony plaster imbiru. Śmietanowo-jajeczną masę porozdzielać na foremki i połączyć ją zapiękaną. Foremki wsunąć do zimnego piekarnika. Zapiekać ok. 25 min w temperaturze 200–220°C (w kombiwarze 180–200°C). Podawać z dodatkiem sałaty z musztardowym sosem winegret i z lekkim różowym winem.

DYNIA Z MAKARONEM

Składniki:

1 kg dyni, 2–3 łyżki oleju, 4 jaja, 200 g makaronu (wstążki), 1 łyżeczka mielonego cynamonu, 2–3 łyżki cukru, sól; tłuszcz i bułka tarta do formy.

Przygotowanie:

Ugotować makaron. Umytą dynię obrać i po usunięciu pestek pokroić na drobne kawałki, a następnie obsmażyć na oleju, wymieszać z makaronem, ubitymi z cukrem jajami i cynamonem. Odrobinę posolić. Uzyskaną masę przełożyć do formy posmarowanej tłuszczem i obsypanej bułką tartą. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiec.

DYNIA ZAPIEKANA W SOSIE BESZAMELOWYM

Składniki:

1,20 kg dyni, 1 kostka bulionu z drobiu, sól, 30 g sera szwajcarskiego lub trapistów.

Na sos beszamelowy: 40 g masła lub margaryny, 40 g mąki, 1/3–1/2 l mleka, sól, 1–2 żółtka lub 1 jajo, 1 kostka przyprawy do zup.

Przygotowanie:

Dynię opłukać, obrać, wybrać pestki, pokrajać w grubą kostkę. Włożyć do płaskiego rondla lub ułożyć w naczyniu do zapiekania. Skropić 1 kostką bulionu rozpuszczoną w 2 łyżkach wody.

Przyrządzić sos beszamelowy: tłuszcz stopić, zmieszać z mąką, zasmażyć nie rumieniąc, rozprowadzić mlekiem, dodać sól, rozpuszczoną kostkę przyprawy do zup, zagotować. Do utartych trzepaczką żółtek wlewać po trochu gorącego sosu, stale mieszając, podgrzewać uważając, aby się nie „zwarzył”. (Dodając całe jajo zamiast żółtek, należy je ubić na pulchną masę).

Sosem zalać dynię, posypać z wierzchu tartym serem. Wstawić do piekarnika na 10 min. Gdy ser się lekko zrumieni, wyjąć. Podawać na tym półmisku, na którym się zapiekała.

DYNIA ZAPIEKANA W SOSIE POMIDOROWYM

Składniki:

1,20 kg dyni, 1/3 l sosu pomidorowego, 30 g sera (np. tyłzyckiego).

Przygotowanie:

Dynię opłukać, obrać ze skórki, wybrać pestki, pokrajać w grubą kostkę, ułożyć na półmisku do zapiekania, skropić wodą, wstawić do nagrzanego piekarnika na 5 min. Przyrządzić sos pomidorowy. Zetrzeć ser na drobnej tarce. Gdy dynia jest miękka, wyjąć, zalać sosem pomidorowym, posypać tartym serem, wstawić do piekarnika na 10 min. Gdy ser się zrumieni, wyjąć i podać na tym samym półmisku.

DYNIA ZAPIEKANA Z JAJAMI

Składniki:

800 g dyni, 2 cebule, 3 jaja, 1/2 szklanki kwaśnej śmietany, 1 łyżka masła, 1 łyżka soku z cytryny, 50 g ostrego sera, sól, pieprz, koperek.

Przygotowanie:

Dynię opłukać, obrać ze skórki, wyjąć pestki, miąższ pokrajać w kostkę, oprószyć solą, dodać podsmażoną na maśle, drobno poszatkowaną cebulę i skropić cytryną. Przykryć i dusić do miękkości, po czym dodać rozmacone jaja, dobrze wymieszać i przełożyć do żaroodpornego naczynia wysmarowanego tłuszczem. Zalać śmietaną i posypać tartym ostrym serem. Wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika. Przed podaniem posypać posiekanym koperkiem.

DYNIA ZAPIEKANA Z RYŻEM

Składniki:

1 kg dyni, 3/4 szklanki ryżu, 2 duże cebule, 2 jaja, 1/2 szklanki tartego żółtego sera, 2 łyżki oleju, łyżka sosu sojowego, zielenina, sól.

Na sos pomidorowy: 1 łyżka masła lub margaryny, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki wywaru z warzyw (może być z kostki), 1/2 szklanki przecieru pomidorowego, 2 łyżki śmietany, cukier, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Ryż ugotować na sypko. Dynię umyć, obrać, usunąć pestki i gąbczasty miąższ. Twardy miąższ zetrzeć na tarce jarzynowej, posolić, wymieszać z ryżem, sosem sojowym, jajami i usmażoną na oleju, drobno posiekaną cebulą. Masę włożyć do natłuszczonego naczynia żaroodpornego. Z mąki i tłuszczu sporządzić białą zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem, dodać przecier pomidorowy i zagotować. Przyprawić solą, cukrem i pieprzem, zabielić kwaśną śmietaną. Dynię z ryżem zalać gorącym sosem pomidorowym, posypać utartym żółtym serem. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Gdy ser się lekko zrumieni, wyjąć potrawę z piecyka, posypać posiekaną zieleniną i podać na stół w naczyniu, w którym się zapiekała. Jeść z pikantną surówką.

DYNIA ZAPIEKANA ZE ŚMIETANĄ

Składniki:

800 g dyni, 2 ziemniaki, 2 jaja, 2–3 łyżki śmietany, 1 łyżka mąki, 2 łyżki startego sera, 1 łyżeczka tartej bułki, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Dynię umyć, obrać, usunąć miąższ, pokroić w kawałki i rozgotować, wlewając na dno garnka 2–3 łyżki wody (dynia puszcza sok). Ugotowane ziemniaki przetrzeć przez praskę do ziemniaków lub durszlak, dodać jaja, mąkę, śmietanę, sól i pieprz. Wymieszać z dynią. Utarty ser połączyć z tartą bułką, wysypać tym natłuszczone naczynie do zapiekania. Przełożyć dynię. Na wierzchu położyć małe kawałeczki masła. Zapiekać ok. 20 min.

KABACZKI NADZIEWANE (PO GRUZIŃSKU)

Składniki:

300 g mięsa wieprzowego, 2 kabaczki, 100 g ryżu, 1 spora cebula, 2 łyżki śmietany, 1 jajo, 2 łyżki przecieru pomidorowego, 1 łyżka mąki, 2 łyżki tłuszczu, tymianek, bazylija, pieprz, sól, zielona pietruszka.

Przygotowanie:

Kabaczki umyć, obrać ze skóry, wrzucić do wrzącej, osolonej wody, obgotować (4 min), wyjąć, ostudzić. Przekrajać wzdłuż na połowę, wydrążyć miąższ. Włożyć do naczynia żaroodpornego wysmarowanego tłuszczem, posolić dobrze wewnątrz. Ryż umyć, ugotować na sypko. Mięso i cebulę drobno posiekać, obsmażyć na patelni, po czym dusić, podlewając wodą. Zdjąć z ognia, ostudzić, dodać miąższ z kabaczków (bez pestek), ryż, jajo, przyprawy ziołowe, sól i pieprz, wymieszać. Połówki kabaczków napęlić przygotowanym farszem. Stopić na patelni resztę tłuszczu, z mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić zimną wodą, dodać przecier pomidorowy, tymianek, soli i pieprzu do smaku. Połączyć ze śmietaną. Tak przygotowanym sosem zalać kabaczki, wstawić do silnie nagrzanego piekarnika na 30–40 min. Przed podaniem posypać posiekaną zieloną pietruszką.

LASAGNE Z DORSZEM W SOSIE DYNIOWYM

Składniki:

8 płatów lasagne, 500 g filetów z dorsza, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz.

Na sos dyniowy: 400 g miąższu dyni pokrojonego w kostkę, 1 szalotka, obrana i drobno posiekana, 15 g masła, 150 ml wody, 1 kostka rosółu drobiowego, 1/4 łyżeczki curry, szczypta chili, sól, pieprz.

Na sos beszamelowy: 20 g masła, 1 łyżka mąki, 150 ml mleka, 1 łyżka startego ostrego sera, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Płaty lasagne ugotować w osolonej wodzie „al dente”, wyjąć i osączyć na ściereczce. Filety z dorsza posypać solą i pieprzem, krótko smażyć na gorącym oleju. Odstawić. Szalotkę poddusić na maśle, dodać dynię i dusić razem. Wlać wodę i kostkę bulionową, dusić pod przykryciem do miękkości, przez 15–20 min. Zmiksować, doprawić solą, pieprzem, curry i chili.

Przyrządzić sos beszamelowy: stopić masło, dodać mąkę, zasmażyć, wlać mleko, zagotować, doprawić solą i pieprzem, wsypać starty ser. Formę do zapiekania wysmarować masłem, układać na przemian płyty lasagne, dynię, rybę i sos beszamelowy. Ostatnią warstwę powinna tworzyć dynia polana sosem beszamelowym. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C, zapiekać około 20 min.

MIĘSO ZAPIEKANE Z DYNIĄ (PO DAGESTAŃSKU)

Składniki:

500 g dyni, 300 g mięsa mielonego, 100 g ryżu, 3 łyżki masła, 3 łyżki śmietany, 2 łyżki przecieru pomidorowego, szczypta cynamonu, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Ryż przebrać, umyć, podgotować w osolonej wodzie, po czym odcedzić na durszlaku. Cebulę obrać z łuski, drobno pokrajać, przesmażyć z mięsem, doprawić solą i pieprzem. Dynię obrać, oczyścić, pokrajać w sporą kostkę, oprószyć solą i cynamonem. Wysmarować masłem naczynie żaroodporne, ułożyć w nim warstwę ryżu, warstwę dyni, potem warstwę mięsa z cebulą i tak na zmianę do wyczerpania się składników. Przecier pomidorowy rozprowadzić w wodzie (1/2 szklanki), dodać śmietaną, dobrze wymieszać i zalać potrawę. Wstawić do średnio nagrzanego piekarnika. Zapiekać 30–40 min.

SUFLET Z CUKINII I SERA

Składniki (na 4 porcje):

500 g cukinii, 4 jaja (osobno białka i żółtka), 100 g startego parmezanu, 20 g masła, tymianek, sól.

Na sos beszamelowy: 30 g masła, 40 g mąki, 250 ml mleka, sól ziołowa, pieprz.

Przygotowanie:

Cukinię umyć, ściąć końce, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Włożyć do rondla i dusić na małym ogniu tak długo, aż prawie cała woda wyparuje. Wyjąć z garnka i osączyć na sicie. Przyrządzić sos: masło włożyć do małego rondelka i roztopić, dodać mąkę i lekko zasmażyć, następnie wlać mleko, rozmieszać do uzyskania gładkiej konsystencji i zagotować ciągle mieszając. Po 4–5 min zdjąć z ognia, doprawić solą ziołową i białym pieprzem, nieco ostudzić. Do małej foremki do sufletów włożyć masło, wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C. Żółtka, starty parmezan i tymianek połączyć z przestudzonym białym sosem, dobrze wymieszać, dodać cukinię i jeszcze raz wymieszać wszystkie składniki. Białka ubić z solą na sztywną pianę i ostrożnie wymieszać z masą. Foremkę z roztopionym masłem wyjąć z piekarnika, napęlić masą. Suflet zapiekać około 15–20 min, do uzyskania złocistego koloru. Podawać natychmiast po wyjęciu z piecyka.

SUFLET Z DYNI I FENKUŁU

Składniki:

1 kg dyni, 400 g fenkułu (kopru włoskiego), 4 duże lub 5 małych jaj, 150 g twarogu, 100 ml śmietany, 1/2 pęczka pietruszki, sok i skórka z połówki cytryny, 1 łyżka łagodnego curry, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżeczka soli ziołowej, szczypta sproszkowanej gałki muszkatołowej, biały pieprz do smaku, masło do wysmarowania formy, 2 łyżki sezamu.

Przygotowanie:

Dynię obrać, usunąć pestki, miąższ pokroić w kostkę nie większą niż 1 cm. Fenkuł umyć, oczyścić i pokroić w kostkę takiej samej wielkości. Zalać wodą na wysokość ok. 1 cm i dusić pod przykryciem przez 5 min, następnie dodać dynię i dusić następne 5 min. Warzywa odcedzić, wywar wykorzystać na zupę. Wszystkie pozostałe składniki, oprócz pietruszki, zmiksować. Pietruszkę posiekać. Żaroodporną formę wysmarować masłem, włożyć wymieszane duszone warzywa, połączyć masą jajeczną z dodatkiem pietruszki. Posypać sezamem i zapiekać ok. 40 min w temperaturze 200°C. (Dyni Hokkaido nie trzeba obierać, ale czas gotowania jest nieco dłuższy).

WYKWINTNA ZAPIEKANKA Z CUKINII

Składniki:

400 g cukinii, 120 g grzybów lejkowców dętych, 500 g gotowanej, peklowanej wieprzowiny, 5 liści winorośli z puszki, 100 g tartego sera grujer, 300 ml czerwonego wina, 300 ml śmietany, 3 jaja, sól morską, pieprz.

Przygotowanie:

Cukinię obrać i pokroić w talarki grubości 5 mm. Zblanszować przez kilka minut w osolonej wrzącej wodzie. Osączyć, odstawić. Grzyby pokroić na pół. Umyć je i odcisnąć. Odstawić. Mięso pokroić w cienkie plastry. Odstawić. Oplukać liście winogron, odstawić. Piekarnik nagrzać do temperatury 200°C. Przyrządzić masę do zapiekania: w rondlu odparować 2/3 wina. Dodać śmietaną, jajka, sól morską i pieprz. Układać warstwami na przemian składniki zapiekanki: cukinię (warstwa o grubości 0,5 cm), mięso, grzyby i liście winogron aż do ich wyczerpania. Na wierzchu powinna znaleźć się warstwa cukinii. Połączyć wcześniej przygotowaną masą. Wstawić do piekarnika i zapiekać 25 min. Wyjąć naczynie z piekarnika, posypać serem. Wstawić pod grill i zrumienić powierzchnię dania. Zaraz podawać.

ZAPIEKANKA Z DYNI

Składniki:

1,2 kg dyni, 1 duża cebula, 1 ząbek czosnku, 1/4 l bulionu warzywnego, 200 g śmietany, 1 łyżeczka kolendry, 1 łyżeczka sproszkowanego imbiru, sól morska, szczypta chili, 100 g chleba chrupkiego (lub bułki tartej), 100 g startego sera gouda.

Przygotowanie:

Z dyni usunąć pestki, miąższ zetrzeć na jarzynówce. Cebulę i czosnek drobno posiekać i wymieszać z dynią. Całość przełożyć do żaroodpornej formy z niskim brzegiem. Zimny bulion roztrzepać ze śmietaną, kolendrą, imbirem, solą i chili, polać dynię. Powierzchnię posypać świeżo startym chlebem chrupkim i serem. Formę wstawić do zimnego piekarnika. Ustawić temperaturę na 180°C. Zapiekać ok. 45 min, aż powierzchnia zapiekanki zbrązowieje.

ZAPIEKANKA Z DYNI I CZERWONEJ FASOLI

Składniki:

300 g pokrojonego w plastry miąższu dyni, 2 cebule pokrojone w talarki, 2 posiekane ząbki czosnku, 500 g czerwonej fasoli z puszki (osączonej), 50 g bułki tartej, 1 pęczek pietruszki, 50 g oliwy.

Przygotowanie:

Plastry dyni obsmażyć na oliwie na złoto. Talarki cebuli udusić na oliwie do miękkości razem z posiekanym czosnkiem. W naczyniu do zapiekania układać na przemian fasolę, dynię i cebulę, posypując każdą warstwę solą i pieprzem. Pietruszkę drobno posiekać, wymieszać z bułką tartą i oliwą. Tak przygotowaną mieszankę polać powierzchnię zapiekanki. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C, zapiekać przez 20–25 min.

ZAPIEKANKA Z DYNI, MIGDAŁÓW I JAJ

Składniki:

400 g obranej dyni, 100 g drobno zmielonych migdałów, 100 g świeżo startego parmezanu, 6 jaj, 60 g miękkiego masła, sól, biały pieprz.

Przygotowanie:

Miąższ dyni pokroić na małe kawałki, lekko posolić, rozgotować z odrobiną wody pod przykryciem. Zmiksować i przetrzeć przez sito. Połowę migdałów i masła wymieszać z dynią. Jaja roztrzepać, wymieszać na gładką masę z połową parmezanu, następnie ciągle mieszając dodawać po łyżce purée z dyni. Doprawić solą i pieprzem. Masę przełożyć do natłuszczonego żaroodpornego naczynia, posypać resztą migdałów i wiórkami masła. Zapiekać przez 30 min. w temperaturze 200°C. Podawać zaraz po wyjęciu z pieca.

ZAPIEKANKA Z DYNIA I BARANINĄ

Składniki:

400 g chudej baraniny, 600 g dyni, 250 g małych pomidorów, 2 cebule, 4 łyżki tłuszczu, zielona bazylija, kolendra, koperek, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Mięso umyć i pokrajać na małe kawałki. Obsmażyć je w tłuszczu i wlać tyle gorącej wody, aby było przykryte. Gotować pod przykryciem na małym ogniu, po 15 minutach dodać drobno posiekaną i podsmażoną cebulę, doprawić solą i pieprzem, dusić ok. 30 min. Następnie przełożyć do naczynia żaroodpornego, położyć na wierzchu pokrajaną na małe kawałki i podsmażoną dynię i połówki pomidorów, podlać wodą, oprószyć solą i wstawić do umiarkowanie nagrzanego piekarnika. Zapiekać dopóki mięso i dynia nie staną się miękkie. Przed podaniem posypać drobno posiekaną bazylią, kolendrą i koperkiem.

ZAPIEKANKA Z PIECZAREK I CUKINII

Składniki:

600 g cukinii, 300 g pieczarek, 1 łyżka masła lub margaryny, 250 g czerwonej papryki, świeże liście bazylii (z 1 pojemnika), 4 jaja, 4 łyżki mleka, 150 g kremówki, sól, pieprz, starta gałka muszkatołowa, 2 ząbki czosnku, 100 g startego sera gouda.

Przygotowanie:

Cukinię umyć, osuszyć, obciąć końce, pociąć wzdłuż na paski szerokości 0,5 cm (nie obierać). Pieczarki oczyścić, obetrzeć kuchennym papierem, pokroić w grube plasterki. Masło (margarynę) roztopić na patelni, krótko poddusić na nim cukinię i pieczarki. Strąki papryki umyć, przepołować, wyciąć nasady łądźek, usunąć nasiona i przegrody nasienne, pokroić w cienkie paski, blanszować przez 1–2 min w osolonym wrzątku, wyłożyć na sito do obcieknięcia. W natłuszczonej owalnej formie do zapiekania układać na przemian plasterki pieczarek, paski cukinii i papryki. Liście bazylii oplukać, osuszyć w papierowym ręczniku, pokroić w paseczki. Jaja rozmieszać z mlekiem i kremówką, przyprawić do smaku solą, pieprzem, gałką muszkatołową i rozgniecionym czosnkiem. Masę jajeczną wylać na zapiekankę, z wierzchu obsypać serem, formę wsunąć do zimnego piekarnika. Zapiekać ok. 30–40 min w temperaturze 200°C (w kombiwarze 180°C).

4. PRZEKĄSKI

BRUSCHETTA Z DYNIA

Składniki:

250 g miąższu pomarańczowej dyni, 2 łyżki oliwy lub oleju, 2 posiekane ząbki czosnku, sól, świeżo zmielony pieprz, 2 kromki chleba razowego, sproszkowany czosnek, olej z pestek dyni.

Przygotowanie:

Miąższ dyni pokroić w drobną kostkę, smażyć ok. 4 min na oliwie, przyprawić czosnkiem, solą i pieprzem. Kromki chleba przepołować, posmarować olejem z pestek wymieszany z czosnkiem w proszku, piec 6 min w temperaturze 200°C. Masę dyniową rozsmarować na chlebie, skropić olejem z pestek dyni i zaraz podawać.

CHIPSY Z DYNI

Składniki:

500 g dyni o suchym miąższu, najlepiej dyni pizmowej, sól morska, olej.

Przygotowanie:

Dynię obrać, przepołować, twardy miąższ pokroić w bardzo cienkie płatki. Posolić, dokładnie osuszyć na papierowym ręczniku. Ułożyć na natłuszczonej blasze, posmarować olejem za pomocą pędzelka, włożyć do nagrzanego piekarnika, piec przy uchylonych drzwiczkach do uzyskania chrupiących chipsów. Można przyprawić do smaku, np. curry lub chili. Podawać na gorąco. Można też smażyć płatki dyni we frytownicy w temperaturze 180–200°C.

CUKINIA FASZEROWANA

Składniki:

2 średnie cukinie, 250 g mielonej wieprzowiny, 250 g mięsa z krabów, 2 jaja, 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki sosu ostrygowego, szczypta mielonego imbiru, sól, świeżo zmielony pieprz, 3 łyżki mąki ziemniaczanej, olej do smażenia.

Przygotowanie:

Cukinie przekroić wzdłuż na pół i wydrążyć gniazda nasienne. Wieprzowinę i rozdrobnione mięso z krabów wyrobić z jajami, sosami i imbirem na gładką masę. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać z mąką ziemniaczaną. Połówki cukinii napęlnić farszem, pokroić na 3-centymetrowe odcinki. We frytownicy rozgrzać olej do temperatury 180°C, usmażyć cukinię na złocisty kolor, osączyć na papierowym ręczniku.

CZUDU Z DYNIA I ORZECHAMI (PO DAGESTAŃSKU)

Składniki:

500 g mąki, 400 g dyni, 1/4 szklanki wyluskanych orzechów, 100 g masła, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka cukru, sól.

Przygotowanie:

Obrać dynię, umyć i zetrzeć na tarce jarzynowej. Utłuc orzechy. Wymieszać dynię z orzechami, cukrem i solą. Z mąki, wody i oliwy zamiesić ciasto. Podzielić je na 8 części. Każdą część rozwałkować na grubość około 4 mm, nadając jej kształt elipsy. Na połowę płata ciasta położyć porcję nadzienia, złożyć na pół i brzegi starannie zlepić. Gotowe placuszki nakłuć w kilku miejscach i wstawić do nagrzanego piekarnika na 30 min. Przed podaniem posmarować grubo masłem.

DYNIA PIECZONA LUB SMAŻONA

Dynię Hokkaido umyć, pokrajać na cząstki o grubości ok. 1 cm i zanurzyć w oliwie wymieszanej z posiekanym czosnkiem i ziołami prowansalskimi. Piec na blasze ok. 30–40 min, w połowie pieczenia przewrócić na drugą stronę. (Można włożyć dynię do piekarnika razem z pieczenią jagnięcą lub wołową – pod koniec pieczenia – i podawać razem z nią). Można też smażyć plastry dyni na patelni, wtedy jednak dodaje się czosnek lub cebulę dopiero po przewróceniu dyni na drugą stronę – inaczej mogłyby się łatwo przypalić.

DYNIA RONDINI Z SEREM FETA

Składniki:

2 dynie rondini (kulista odmiana cukinii), 2–3 kromki niezbyt świeżego chleba wieloziarnistego, 100 g sera feta, 1 jajo, majeranek, sos sojowy, 1 szklanka sosu pomidorowego, śmietana.

Przygotowanie:

Dynie umyć, przepołować, łyżką wybrać pestki. Chleb i 3/4 sera pokroić w drobną kostkę. Wymieszać z jajkiem, majerankiem i sosem sojowym i tym nadzieniem napęlnić połówki dyni. Pozostałą częścią sera posypać powierzchnię. Włożyć dynie do żaroodpornego naczynia, zalać sokiem pomidorowym zmieszany z odrobiną wody i śmietany. Piec ok. 50–60 min w temperaturze 200°C, na dolnej półce piekarnika.

Przygotowanie potrawy trwa krótko, ale dość długi jest czas zapiekania.

DYNIA W KIESZONCE

Składniki:

4 plastry żółtego sera, 4 plastry dyni, świeża mięta.

Przygotowanie:

Plastry dyni krótko obgotować we wrzątku. Plastry sera ponacinać, tak aby powstały kieszonki. Do każdej włożyć plaster dyni i listek mięty, zapiec.

DYNIA W SKORUPCE ZIEMNIACZANEJ

Składniki:

600 g pomarańczowej dyni (np. piżmowej), sól, pieprz, mąka, 1 jajo, 300 g ziemniaków, olej roślinny do smażenia.

Na sos paprykowy: 2 szalotki, 1 łyżka masła, 1 czerwona papryka, 1 gałązka tymianku, 1 ząbek czosnku, 1 goździk, 40 ml wermutu, 4 łyżki białego wytrawnego wina, 1/8 l śmietany kremowej, 1/8 l rosolu z drobiu, 1 łyżeczka soku z cytryny, sól, pieprz, olej z pestek dyni, prażone pestki dyni do dekoracji.

Przygotowanie:

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o niezbyt małych oczkach. Dynie obrać, usunąć pestki, miąższ pokroić w plastry grubości 1 cm. Na sos – podsmażyć na maśle drobno posiekane szalotki. Dodać pokrojony w plasterki czosnek i pokrojoną w kostkę paprykę. Wlać wermut i wino. Połączyć ze śmietaną, rosolem, sokiem z cytryny, tymiankiem i goździkiem. Gotować na silnym ogniu przez 5–7 min. Doprawić solą i pieprzem. Zmiksować i przecedzić przez sito. Plastry dyni posolić, obtoczyć w mące i rozmąconym jajku, a następnie w odcisniętych wiórkach ziemniaczanych. Na patelnię wlać pół centymetra oleju i rozgrzać. Panierowane plastry dyni smażyć powoli na złocisty kolor. Wyjąć, osączyć na ręczniku papierowym. Sos nałożyć na talerze, udekorować olejem z pestek dyni i prażonymi pestkami. Podawać razem z usmażoną dynią.

GOFRY Z MARCHWIĄ I DYNIA

Składniki:

250 g dyni, 100 g żółtej marchwi, 100 g razowej mąki pszennej, 150 ml mleka, sól morską, szczypta mielonej gałki muszkatołowej, odrobina kolendry, 40 g cebuli, 2 jaja.

Przygotowanie:

Mąkę wymieszać z mlekiem, solą, gałką muszkatołową i kolendrą, pozostawić na 30 min do napęcznienia. Cebulę bardzo drobno posiekać, dynię i marchew zetrzeć na drobnej tarce, wymieszać z ciastem, dodać jaja. Piec w gofrownicy. Podawać z twarogiem ziołowym lub kwaśną śmietaną przyprawioną solą, pieprzem i szczypiorkiem.

KABACZKI LUB CUKINIE NADZIEWANE

Składniki:

1 kg kabaczków lub cukinii, 400 g nadzienia z mięsa (jak na mielone kotlety) lub z grzybów, warzyw, ryżu, 50 g tłuszczu, 150 g śmietany lub sos z 40 g tłuszczu, 30 g mąki, 30 g koncentratu pomidorowego, sól, cukier.

Przygotowanie:

Cukinie lub młode, niezbyt duże kabaczki obrać ze skórki, ściąć końce, łyżką wybrać miąższ i nasiona z obu stron kabaczka i napęlnić dowolnie wybranym nadzieniem. Kabaczki lub cukinie obsmażyć ze wszystkich stron na rozgrzanym tłuszczu (można również bez obsmażania), ułożyć w rondlu, podlać śmietaną lub wywarem z mięsa, przykryć pokrywką i dusić. Uduszone wyłożyć na półmisek, pokrajać w poprzek, połać sosem z duszenia lub specjalnie przygotowanym sosem pomidorowym.

KABACZKI LUB CUKINIE NADZIEWANE INACZEJ

Składniki:

1 kg kabaczków lub cukinii, 150 g ryżu lub kaszy jęczmiennej, 350 g grzybów lub 300 g mięsa wieprzowego, 80 g cebuli, 60 g tłuszczu, 1 jajko, sól, pieprz, 20 g mąki, 150 g śmietany, zielenina.

Przygotowanie:

Kabaczki (cukinie) umyć, obrać, pokrajać w poprzek w krążki grubości 3 cm, wydrążyć nasiona, pozostawiając na dnie warstwę miększego jako podstawę każdego krążka. Oprószyć solą i pieprzem.

Ugotowany na sypko ryż lub kaszę wymieszać z uduszonymi z cebulą grzybami lub masą z mięsa, przyrządzoną jak na mielone kotlety, dodając jajko i przyprawy. Kabaczki napęczyć przygotowanym nadzieniem, ułożyć w wysmarowanym tłuszczem płaskim rondlu, naczyniu żaroodpornym, brytfannie lub prodiżu, podlać niewielką ilością wody albo wywaru, dusić pod przykryciem lub piec w piekarniku, prodiżu. Pod koniec duszenia zalać śmietaną rozmieszaną z mąką i jeszcze chwilę razem ogrzewać. Potrawę podawać posypaną siekaną zieleniną i kawałkami świeżych pomidorów.

Można również cukinie lub niezbyt duże kabaczki przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć i napęczyć nadzieniem. Podawać z sosem pomidorowym.

KABACZKI LUB CUKINIE SMAŻONE, PANIEROWANE

Składniki:

1 kg kabaczków lub cukinii, 2 jajka lub 1 jajko i 50 g mleka, 50 g mąki, 120 g tartej bułki, 100 g tłuszczu, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Młode, niewyrośnięte kabaczki (cukinie) z niewykształconą komorą nasienną umyć, obrać, pokrajać w krążki grubości 1 cm. Oprószyć solą i pieprzem, obtaczać w mące, jajku rozmąconym z mlekiem i tartej bułce. Smażyć na złoty kolor na silnie rozgrzanym tłuszczu. Podawać zaraz po usmażeniu z surówką z pomidorów i ziemniakami lub jako gorącą przekąską.

KREM Z CUKINII

Składniki:

200 g cukinii, 100 g parmezanu, 1 pęczek zielonej pietruszki, 100 g pestek dyni, 1/2 cytryny, 1 łyżeczka soli, 100 ml oliwy.

Przygotowanie:

Cukinię drobno pokroić i zmiksować razem z parmezanem, natką pietruszki, pestkami dyni i skórką z cytryny. Wymieszać z solą i oliwą. Podawać do spaghetti z paskami cukinii.

Krem można przechowywać w lodówce, zalany oliwą w szczelnie zakręconym słoiku, co najmniej przez 2 tygodnie. Pasuje również do ziemniaków w mundurkach i smażonego mięsa.

KROKIETY Z CUKINIĄ W SOSIE JOGURTOWYM

Składniki:

6 małych cukinii, 1 kg mączystych ziemniaków, 100 g mąki, 50 g bułki tartej, 2 jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, bułka tarta do panierowania, stopione masło.

Na sos: 200 g jogurtu naturalnego, sok z 1/2 cytryny, sól, pieprz, 2 łyżki posiekanych świeżych ziół.

Przygotowanie:

Cukinie umyć, obrać, odciąć końce, przepołować wzdłuż, usunąć pestki, miąższ zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Umieścić na sicie, posolić, osączyć. Ziemniaki ugotować w mundurkach do miękkości, obrać, wycisnąć przez prasę. Cukinię osuszyć na papierowym ręczniku. Ziemniaki wymieszać z mąką i jajami, przyprawić solą i gałką muszkatołową, dodać cukinię i szybko zagnieść ciasto. W razie potrzeby dodać jeszcze trochę mąki. Uformować wałek i pokroić go na krążki grubości ok. 1,5 cm. Z krążków uformować wałeczki o długości ok. 5 cm i obtoczyć w bułce tartej. Na patelni rozgrzać topione masło i smażyć partiami krokiety. Gotowe przełożyć do dużego rondla, dodać odrobinę tłuszczu i przykryć na kilka minut, aby „doszły” w parze. Tymczasem przyrządzić sos jogurtowy: wymieszać jogurt z sokiem cytrynowym i olejem, doprawić do smaku solą i pieprzem, na koniec dodać drobno posiekaną zieleninę. Krokiety podawać od razu po usmażeniu, oddzielnie podać sos jogurtowy.

KUTABY Z DYNIĄ

Składniki:

500 g dyni, sok z 1 granatu, 300 g mąki, 1 jajko, 1 cebula, 4 łyżki masła, 1/2 szklanki rosółu, szczypta cynamonu, sól.

Przygotowanie:

Z mąki, jajka, wody i soli zagnieść ciasto, takie jak na makaron. Rozwałkować na grubość 1 mm, pamiętając o podsypywaniu stolnicy mąką. Wykrawać krążki o średnicy 12–14 cm i przykryć ściereczką, aby nie wysychały. Dynię obrać ze skórki, umyć, usunąć pestki, pokrajać w grubą kostkę, włożyć do rondla, przykryć i dusić do miękkości. Dodać posiekaną i lekko podsmażoną cebulę, posolić, a następnie ostudzić. Wycisnąć sok z granatu, dodać do masy z dyni razem z mielonym cynamonem. Dobrze wymieszać. Na jedną połowę wykrajanego krążka nałożyć nadzienie, rozsmarować, przykryć drugą i zlepować. Smażyć na maśle. Przed podaniem poleać kutaby stopionym masłem.

KWIATY CUKINII FASZEROWANE

Składniki:

30 g rodzynek, 2 łyżki ouzo (greckiej anyżówki), 1 szalotka, 1/2 ząbka czosnku, 2 łyżki oliwy, 80 g ryżu na risotto, 50 ml białego wytrawnego wina, 250 ml bulionu z kury, 30 g startego sera feta, 1/2 łyżeczki startej skórki cytrynowej, szczypta soli, świeżo zmielony biały pieprz, gałka muszkatołowa, 8 kwiatów cukinii z zawiązkami owoców, 1 łyżka oliwy do formy, 1 żółtko, 1 łyżka kwiatów szałwii, 20 g margaryny na bazie oliwy, 10 g mąki, 125 ml mleka.

Przygotowanie:

Rodzynek zalać ouzo i moczyć w nim co najmniej 30 min. Szalotkę i czosnek posiekać w drobną kostkę, zeszklić na oliwie. Dodać ryż, białe wino i bulion. Gotować na małym ogniu ok. 15–17 min. Ser i skórkę cytrynową wymieszać z ryżem, doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Zdjąć z ognia i ostudzić. Zawiązki cukinii zanurzyć na kilka sekund we wrzątku, trzymając kwiaty za końce płatków. Zahartować w zimnej wodzie. Rozgrzać piekarnik do temperatury 210°C. Wystudzony ryż nakładać łyżką do kwiatów, układać kwiaty z zawiązkami w wysmarowanej oliwą formie. Z margaryny, mąki i mleka przyrządzić sos beszamelowy. Wymieszać z żółtkiem i namoczonymi rodzynekami, poleać kwiaty. Zapiekać na środkowym poziomie piekarnika przez 15–20 min na złotobrazowy kolor. Wyjąć, udekorować kwiatami szałwii.

FASZEROWANE KWIATY CUKINII (PO PROWANSALSKU)

Składniki:

60 ml oliwy z oliwek, 100 g białych cebulek, 150 g cukinii, 1 ząbek czosnku, 50 g tartego parmezanu, 1 łyżka posiekanej pietruszki, 1 łyżka posiekanej bazylii, 1 łyżka posiekanej trybuli, 1 żółtko, 8 męskich kwiatów cukinii.

Na przecier pomidorowy: 200 g pomidorów, 10 liści bazylii, 1 łyżka grubo pokrojonej pietruszki, 1 łyżka grubo pokrojonej trybuli, 1/2 łyżki posiekanego estragonu, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 łyżki octu winnego, 3 krople tabasco, sól i pieprz.

Przygotowanie:

W głębokiej patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy z oliwek, wrzucić drobno posiekane białe cebulki, cukinię i ząbek czosnku. Zeszklić na małym ogniu. Doprawić solą i pieprzem. Zdjąć patelnię z ognia. Piekarnik nagrzać do temperatury 200°C. Gdy warzywa wystygną, dodać tarty parmezan, pietruszkę, bazylię, trybulę, żółtko i 1 łyżkę oliwy z oliwek. Wymieszać. Każdy z kwiatów napełnić farszem. Zamknąć płatki kwiatów. W posmarowanym oliwą naczyniu żaroodpornym ułożyć nadziewane kwiaty cukinii i wlać 100 ml wody. Posać kwiaty oliwą. Wstawić do piekarnika i piec przez 18 min. Przyrządzić przecier pomidorowy: pomidory pokroić na ćwiartki i miksować 2 min z pozostałymi składnikami. Przepędzić i podawać z kwiatami cukinii.

KWIATY CUKINII W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM

Kwiaty zebrać, gdy zawiązki owoców mają ok. 10 cm długości. Delikatnie umyć. Do każdego kwiatu włożyć kawałek sera, całość zanurzyć w cieście naleśnikowym, aby płatki się skleiły, i usmażyć.

NALEŚNIKI Z CUKINIĄ Z NADZIENIEM PAPRYKOWYM

Składniki:

Na ciasto: 200 g cukinii, 3 jaja, 5 łyżek mleka, 4 łyżki wody, 1 pęczek pietruszki, 1 gałązka mięty, sól, 6 łyżek oleju do smażenia.

Na nadzienie: 1 duża czerwona papryka, 2 łyżki oleju, 100 g sera owczego, 1 gałązka mięty.

Przygotowanie:

Cukinię zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i dobrze odcisnąć. Wymieszać z jajami, mąką, wodą, posiekаныmi ziołami i solą. Usmażyć po 2 naleśniki na osobę. Odstawić w ciepłe miejsce. Przyrządzić nadzienie: paprykę pokroić w kostkę, dusić 3 min na oleju. Zdjąć z patelni, wymieszać z pokrojonym w kostkę serem i posiekaną miętą. Napełnić naleśniki farszem, podawać natychmiast.

OMLET Z CUKINII (PRZYSMAK DLA DZIECI)

Składniki:

2 cukinie, oliwa z oliwek, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 8 jaj, 80 g mąki, 1 pęczek pietruszki, sól i pieprz.

Przygotowanie:

Cukinie zetrzeć na grubej tarce. Odstawić. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy, podsmażyć cukinie z pokrojoną cebulą i czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Jaja roztrzepać, dodając mąkę i posiekaną pietruszkę. Doprawić solą i pieprzem. Dodać podsmażone warzywa i dokładnie wymieszać. Na patelni rozgrzać dużą ilość oleju. Usmażyć 4 omlety na złoty kolor, przewracając drewnianą szpatułką. Podawać z zieloną sałatą.

OMLET WARZYWNY Z DYNIĄ I CUKINIĄ

Składniki:

cebula, marchewka, 150 g dyni, cukinia, czerwona papryka, 125 g zielonych szparagów, sól jodowana, 4 łyżki oliwy z oliwek, mielone ziele angielskie, 5 jaj, 50 g owczego sera.

Przygotowanie:

Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Warzywa umyć, marchew i dynię obrać ze skóry i zetrzeć na tarce. Oczyszczyć cukinię i pokroić w cienkie plasterki. Paprykę przekroić, usunąć ogonek, pestki i białe włókna, pokroić miąższ w cienkie paski. Szparagi obrać (dolną część) i odciąć główki. Pokroić na kawałki długości ok. 4 cm. Wrzucić na 5 min do wrzącej osolonej wody. Rozgrzać na patelni 2 łyżki oleju. Na rozgrzany tłuszcz wrzucić cebulę i cukinię i lekko podsmażyć. Dodać resztę warzyw. Całość dusić pod przykryciem przez 2–3 min. Przyprawić do smaku solą i zieleciem angielskim. Przełożyć do miski i ostudzić. Jajka wbić do miski i energicznie ubić trzepaczką. Pokruszyć ser i wymieszać z jajami. Przyprawić do smaku solą i zieleciem angielskim. Wyłożyć masę jajeczną na warzywa i wymieszać oba składniki. Na patelni teflonowej rozgrzać resztę oleju. Wylać ciasto i smażyć omlet na małym ogniu. Kiedy jaja się zetną, zsunąć omlet delikatnie na talerz, odwrócić, włożyć na patelnię i smażyć jeszcze ok. 2 min. Podawać na gorąco. Potrawa odpowiednia dla osób z grupą krwi 0.

OKRĄGLE CUKINIE FASZEROWANE PARMEZANEM

Składniki:

16 okrągłych cukinii, 1/4 czerwonej papryki, 4 łyżki oliwy z oliwek, 4 żółtka, 4 łyżki śmietanki, 4 łyżki tartego parmezanu, 4 łyżki bułki tartej, sól i pieprz.

Przygotowanie:

Przeciąć cukinie na dwie części w 2/3 ich wysokości, by uzyskać przykrywkę. Ze środka usunąć połowę miąższu. Zblanszować przez 2–3 min w osolonej wrzącej wodzie. Osączyć. Paprykę pokroić w bardzo drobną kostkę. Miąższ cukinii obsmażyć w bardzo gorącej oliwie, aż płyn odparuje. Piekarnik nagrzać do temperatury 180°C. W miseczce wymieszać żółtka, śmietankę, parmezan i tartą bułkę. Dodać lekko ciepły miąższ cukinii i pokrojoną w kostkę paprykę. Wymieszać, doprawić i napełnić farszem cukinie. Przykryć drugą częścią z szypułką. Ułożyć cukinie w nasmarowanym oliwą naczyniu, wstawić do piekarnika i piec przez 20 min.

PASZTET Z CUKINII I SERA

Składniki:

1/2 cukinii, 500 g tłustego białego sera, 100 g startego żółtego sera, 3–4 łyżeczki żelatyny, 1 l mleka, 3/4 szklanki jogurtu naturalnego, 1 biała cebula, 2 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, kilka koktajlowych pomidorków, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Cukinię pokroić na cienkie półplasty, lekko posolić, odstawić na chwilę, a potem osuszyć papierowym ręcznikiem. Usmażyć z obu stron na oliwie. Białą ser zmiksować z jogurtem i startą cebulą. Pod koniec wysypać żółty ser, natkę pietruszki, sól i pieprz. Żelatynę rozpuścić w gorącym mleku, wystudzić i wlać do masy serowej. Przygotować wąską formę, wyłożyć ją przezroczystą folią spożywczą (tak, by zwisiała z blaszki), na dnie poukładać plasty cukinii, na nich rozsmarować masę serową. Pasztet przykryć z wierzchu zwisającymi końcówkami folii i wstawić do lodówki. Przed podaniem udekorować pomidorkami koktajlowymi.

PATISONY FASZEROWANE

Składniki:

2 patisony po ok. 750 g (lub 4 małe po 400 g), 1/2 l bulionu warzywnego, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 3 łyżki masła, 3 łyżki siekanej pietruszki, 500 g mielonej wołowiny, 5 łyżek czerwonego wina, 2 łyżki przecieru pomidorowego, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Z każdego patisona ściąć wieczko. Łyżką wydrążyć miąższ i pestki. Miąższ odłożyć. Zagotować bulion. Ogrzewać w nim przez 10 min patisony wraz z wieczkami. Wyjąć, ułożyć w formie do zapiekania. Podlać 200 ml bulionu. Miąższ patisonów pokroić w drobną kostkę. Cebulę i czosnek obrać i posiekać. Piekarnik rozgrzać do 220°C. Masło roztopić w garnku. Krótco podsmażyć na nim cebulę, czosnek i pietruszkę. Dodać mięso mielone, przysmażyć, wlać czerwone wino. Dodać pokrojony miąższ patisonów i przecier pomidorowy, wymieszać, dusić na małym ogniu przez 10 min. Nadzienie doprawić solą i pieprzem, nałożyć do wydrążonych patisonów. Zamknąć wieczkami i nakryć całość folią aluminiową. Zapiekać 20 min na środkowej półce piekarnika.

PEPITAS – PRAŻONE PESTKI Z DYNII

Pestek usuniętych z dyni nie wyrzucamy, ponieważ są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe (z grupy omega-3), żelazo, cynk, fosfor i witaminę A. Oto najprostszy sposób przygotowania pestek prażonych:

Wyjęte z dyni pestki włożyć na noc do osolonej wody, aby oddzieliły się resztki miąższu, a nasiona nabrały lepszego smaku. Następnie odcedzić, przepłukać i suszyć na sicie przez kilka godzin. Suche rozsypać równomiernie na blasze do pieczenia, skropić oliwą i prażyć około godziny w temperaturze 200°C, odwracając parę razy. Nie mogą być przesuszone, bo tracą smak. Uprażone w ten sposób pestki można spożywać z łupiną lub bez. Wariant „słodki”: prażyć niesolone pestki na patelni z niewielką ilością masła przez 15–20 min. Można je przyprawić cynamonem. Wariant pikantny: użyć oliwy z czosnkiem, chili, kminkiem, rozmarynem, curry lub z mieszanką tych przypraw.

PIECZONE ZIEMNIAKI Z SALSA

Składniki:

4 duże ziemniaki, 1 duża cebula, 2 ząbki czosnku, 1 średniej wielkości cukinia, 2 duże pomidory, pęczek bazylii, 2 łyżki oliwy, 300 g dyni Hokkaido pokrajanej w kostkę, 2 łyżki octu winnego (z czerwonego wina), 1 1/2 łyżki zielonego tabasco, 1/2 łyżeczki soli.

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzać do temperatury 210°C. Ziemniaki umyć i położyć na blasze do pieczenia. Piec ok. 45 min do miękkości. W międzyczasie przygotować salsę: obrać cebulę i czosnek, drobno posiekać. Cukinię i pomidory umyć i pokrajać w drobną kostkę. Bazylię opłukać, otrząsnąć z wody i drobno posiekać. Olej rozgrzać w rondlu, zeszklić cebulę i czosnek. Dodać cukinię i dynię, dusić razem 3 min. Następnie dodać pomidory, bazylię, ocet, tabasco i sól, ogrzewać na małym ogniu bez przykrycia przez 5 min. Podgrzewać, dopóki ziemniaki nie będą gotowe. Upieczone ziemniaki przekroić na pół, na każdą połówkę nałożyć salsę.

PLACUSZKI Z DYNII LUB CUKINII

Składniki:

400 g dyni pomarańczowej lub cukinii, 2 jaja, 5 czubatych łyżek mąki, sól, olej lub smalec do smażenia, 5–6 łyżeczek cukru pudru z wanilią lub mielonym cynamonem.

Przygotowanie:

Dynię lub cukinię obrać ze skóry (oddzielić miąższ środkowy z pestkami) i zetrzeć na plastikowej tarce. Do utartej dyni dodać jaja, mąkę, szczyptę soli i dokładnie wymieszać. Na rozgrzany tłuszcz kłaść łyżką stołową placuszki, zrumienić z obu stron i dosmażyć krótko na słabym ogniu. Podawać gorące, posypane cukrem z wanilią lub cynamonem.

QUESADILLA Z KWIATAMI CUKINII

Podsmażamy trochę cebuli z czosnkiem i dodajemy odrobinę ostrej papryki. Po przyprawieniu i gdy czosnek już zmięknie, wrzucamy umyte i posiekane kwiaty, wcześniej pozbawione łodyg, przykrywamy potrawę i dusimy na małym ogniu przez kilka minut. Można też dodać cukinię pociętą w drobną kostkę, świeże ziarna kukurydzy, nieco masła i aromatycznych ziół. Wszystko to wykładamy na surową tortillę i zawijamy. Następnie pieczemy na blasze i otrzymujemy pyszną quesadillę z kwiatami dyni.

Z kwiatów tych można też ugotować pyszną zupę. Przyrządzamy kwiaty w sposób opisany powyżej, dodajemy trochę rosółu, i serwujemy na gorąco z odrobiną sera lub zesmażonymi paskami tortilli.

RACUSZKI Z DYNII

Składniki:

1 kg obranej dyni, 4–5 jaj, 1 szklanka mąki, 1 łyżeczka cukru, 50 g oleju, 1/4 l śmietany, 30 g cukru pudru, 50 margaryny, ewentualnie 100 g sosu pomidorowego (koncentrat).

Przygotowanie:

Dynię zetrzeć na tarce. Żółtka utrzeć z margaryną i łyżeczką cukru. Wymieszać z dynią i szklanką mąki, osolic, dodać ubitą pianę delikatnie mieszając. Na rozgrzany tłuszcz nakładać łyżeczką małe racuszki. Smażyć na złoty kolor. Podawać bezpośrednio po usmażeniu z cukrem pudrem i śmietaną lub z sosem pomidorowym lekko posolonym.

RACUSZKI Z DYNII INACZEJ

Składniki:

30 g dyni, 2 jaja, 100 g mąki, 40 g cukru, 5 łyżek śmietany, sól, olej do smażenia, cukier puder do posypania.

Przygotowanie:

Dynię przekroić, usunąć środek z pestkami, obrać i zetrzeć na tarce. Żółtka utrzeć z cukrem. Dodać śmietaną, mąkę, pianę z białek i szczyptę soli. Całość lekko wymieszać. Do ciasta dodać dynię. Łyżką kłaść na rozgrzany tłuszcz i smażyć racuchy z obu stron na złoty kolor. Podawać ciepłe, posypane cukrem pudrem.

SALATKA Z ŁOSOSIA W PIERŚCIENIACH Z CUKINII (DLA SMAKOSZY)

Składniki:

4 małe cukinie, 150 g wędzonego łososia, 150 świeżego łososia, 1/2 ogórka, 2 łyżki oliwy z oliwek, sok z 1/2 cytryny, 1 pęczek szczypiorku, 100 g tłustego białego twarogu, sól i pieprz.

Przygotowanie:

Nie obraną cukinię pokroić na podłużne kawałki dł. 2 cm., delikatnie wydrążyć nasiona. Sparzyć w osolonym wrzątku przez 30 sek. Schłodzić w lodowatej wodzie. Oba rodzaje łososia oraz nie obrany, pozbawiony nasion ogórek pokroić w kostkę. Łososia wymieszać z

ogórkiem, posolić i lekko doprawić pieprzem. Dodać oliwę, sok z cytryny i drobno pokrojony szczypiorek, delikatnie wymieszać. Kawałki cukinii wypełnić przygotowaną masą. Twarożek przyprawić, dodać drobno pokrojony szczypiorek i wymieszać. Koło każdego pierścienia cukinii ułożyć porcję twarożku i podawać.

SMAŻONE KABACZKI Z „MACONI”

Składniki:

600 g młodych kabaczków, 2 łyżki masła, 2 szklanki zsiadłego mleka, 1 łyżka cukru pudru, sól.

Przygotowanie:

Kabaczki obrać ze skóry, pokrajać na plastry o grubości 1 cm i posypać solą. Stopić na dużej patelni masło i wrzucać plastry kabaczków, obsmażając z obu stron na złoto. Roztrzepać zsiadłe mleko (maconi). Kabaczki położyć na półmisku, polać maconi i posypać cukrem pudrem.

SMAŻONE KWIATY DYNI „SŁODKI ZAPACH JESIENI”

Składniki:

8–10 kwiatów dyni lub cukinii (najlepiej męskich, które można poznać po długich szypułkach), olej roślinny do smażenia, cukier puder.

Na ciasto:

100 g mąki, 150 ml mleka, jedno jajo, 1 łyżeczka cukru waniliowego, szczypta soli, 1 łyżka drobno posiekanych pestek z dyni.

Przygotowanie:

Mąkę, mleko i jajo wymieszać w misce, dodać cukier waniliowy, sól i posiekane pestki z dyni. W garnku rozgrzać olej. Jeżeli używa się frytownicy, to należy ustawić temperaturę na 180°C. Kwiaty ostrożnie opłukać i po osuszeniu zanurzyć w cieście i smażyć 2–3 min, często obracając. Oprószyć cukrem pudrem. Podawać z kompotem z dyni, sokiem owocowym lub zabaglione.

SZASZŁYK WARZYWNY Z CUKINIĄ

Składniki:

1 bulwa kopru włoskiego (fenkułu), kalarepa, sól jodowana, żółta i czerwona papryka, 3 cukinie, cebula, pęczek ziół mieszanych, 1 ząbek czosnku, 1 cytryna, 8 łyżek oliwy z oliwek.

Przygotowanie:

Fenkuł umyć i przekroić na pół, zdjąć delikatną zieloną część, usunąć głąb i pokroić bulwę na kawałki. Kalarepę umyć, obrać ze skórki i pokroić w plasterki. Pokrojony koper i kalarepę wrzucić na 3 min do osolonej gotującej się wody. Paprykę umyć i przekroić na połowy. Usunąć ogonek, pestki i białe włókna. Miąższ pokroić na duże kawałki. Umyć cukinię i pokroić w grube plastry. Zioła umyć, strzepnąć nadmiar wody lub odwirować i drobno posiekać. Obrać czosnek i wycisnąć sok z cytryny. Przygotować marynatę z soku cytrynowego, oliwy, ziół i soli. Wycisnąć czosnek i dodać do sosu. Włożyć składniki szaszłyków do marynaty i pozostawić na 30 min. Od czasu do czasu odwracać lub smarować pędzelkiem. Nakładać na rożen do szaszłyków na przemian: fenkuł, kalarepę, paprykę, cebulę i cukinię. Piec szaszłyki na grillu ok. 10–15 min. Często odwracać. Serwować gorące. Resztę marynaty można podać jako sos. Potrawa odpowiednia dla osób z grupą krwi 0.

TEMPURA Z DYNI

Składniki:

500 g dyni japońskiej lub zwykłej małej dyni (można obrać).

Na ciasto naleśnikowe: 2 żółtka, 2 szklanki lodowatej wody, 500 g mąki.

Na sos do zamaczania: 1 szklanka dashi-jiru (lub bulionu), 4 łyżki sosu sojowego, 3 łyżki wina mirin (lub wódki), 6 łyżek startej daikon (białej rzodkwi), dobrze osączonej, 2 łyżeczki startego świeżego korzenia imbiru, 1 cytryna, mąka, olej.

Przygotowanie:

Tempura jest najlepsza, gdy smaży się ją i podaje bardzo szybko. W zależności od upodobań, oprócz dyni można użyć innych warzyw i owoców morza.

Sos do zamaczania: Podgrzać dashi, sos sojowy i mirin na średnim ogniu. Po zagotowaniu natychmiast zmniejszyć ogień, tak żeby sos był stale gorący, ale się nie gotował. Do miseczek włożyć małą ilość rzodkwi, na to starty imbir. Odstawić. Cytrynę pociąć na cząstki.

Ciasto naleśnikowe: Ciasto naleśnikowe powinno być przyrządzone tuż przed użyciem; jeżeli postoi za długo, zrobi się kleiste. Dlatego należy przygotować je w dwóch partiach. Lekko ubić żółtko, wlać 1 szklankę lodowatej wody i ubijać tak długo, żeby się dobrze wymieszało. Dodać naraz szklankę mąki i z grubsza zamieszać widelcem. Ciasto może być z grudkami. Potem zamieszać jeszcze raz czy dwa, by zapobiec rozdzielaniu się składników. Drugą porcję ciasta przygotować w ten sam sposób.

Dynię pokroić na 6-milimetrowe plastry. Obtaczać je w mące i cieście naleśnikowym. Kłaść na rozgrzany olej i smażyć, raz przewracając, aż dynia będzie miękka, a ciasto chrupiące. Po usmażeniu osączyć na sicie. Do miseczek z daikonem i imbirem wlać sos do zamaczania i wymieszać. W sosie zanurza się gorące kawałki potrawy. Oddzielnie należy podać cytrynę z resztą sosu.

TWAROŻEK Z CUKINIĄ I PAPRYKĄ

Składniki:

400 g twarogu, 75 ml śmietany kremowej, sól, grubo zmielony pieprz, 100 g cukinii, 200 g czerwonej papryki, 200 g żółtej papryki, 50 g selera naciowego, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy, świeża bazylia do dekoracji, 10 łyżek oliwy do polania potrawy.

Przygotowanie:

Twaróg włożyć do miski i dokładnie rozgnieść. Dodać śmietaną, sól i pieprz. Cukinię, paprykę i seler umyć i oczyścić, cukinie i paprykę pokroić w drobną kostkę, seler w cienkie krążki. Czosnek obrać i zmiażdżyć. Oliwę rozgrzać na patelni i podduśić czosnek przez 15 sekund. Dodać seler, paprykę i cukinię, doprawić solą i pieprzem. Dusić 15 sekund, zdjąć z patelni i ostudzić. Na każdą porcję brać po 1 łyżce jarzynki i mieszać z twarożkiem, doprawiać solą i pieprzem. Wstawić na 1 godz. do lodówki. Przed podaniem nabierać gorącą łyżką porcję twarożku, kłaść na talerze i dodawać do nich po 2 łyżki jarzynki. Potrawę polać resztą oliwy, udekorować listkami bazylii. Podawać z chlebem czosnkowym.

ZUCHETTI RIPIENI – NADZIEWANE KAWAŁKI CUKINII

Składniki:

4 średnie cukinie, 2 jaja, sól, pieprz, 80 g tartego parmezanu, 1 łyżka oliwy, 1 średnia cebula, czosnek do smaku, natka pietruszki, bazylia, 1 bułka, 100 ml mleka, bułka tarta, oliwa do smażenia, liście szalwii.

Przygotowanie:

Cebulę, pietruszkę i bazylię drobno pokroić, czosnek zmiażdżyć. Cebulę namoczyć w mleku na 10 min, odcisnąć, posiekać. Cukinie pokroić na kawałki długości 8 cm i zblanszować. Osączyć, osuszyć, ostudzić i przepołowić wzdłuż. Wydrążyć miąższ, wyciekający płyn przecedzić. Jaja wymieszać z solą, przyprawami i parmezanem. Cebulę, czosnek, pietruszkę i bazylię podduśić na oliwie. Dodać bułkę, dusić krótko na średnim ogniu. Zdjąć z palnika, dodać miąższ cukinii i masę jajeczno-serową. Masa powinna być niezbyt wilgotna. Gotowe nadzienie

nałożyć do ostudzonych łódeczek z cukinii i posypać bułką tartą. Udekorować świeżymi liśćmi szalwii. Rozgrzać olej w brytfannie, najpierw obsmażyć kawałki cukinii na złoto nadzieniem w dół, następnie odwrócić i dusić na małym ogniu przez 5–8 min. Ułożyć na ogrzanym półmisku, podawać z risottem lub makaronem. Można też podawać jako zimną lub gorącą przystawkę.

5. SAŁATKI I SURÓWKI

CUKINIA Z KAPARAMI I MIĘTĄ

Składniki:

500 g cukinii, kilkanaście listków świeżej mięty, słoiczek marynowanych kaparów, 1 łyżka octu winnego z czerwonego wina, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Obraną cukinię pokroić na kawałki, przełożyć do rondla i zalać szklanką wody. Gotować pod przykryciem ok. 15 min. Miękką cukinię odcedzić na sitku, wystudzić, przełożyć do salaterki i rozgnieść widelcem. Do masy dodać oliwę, przeciśnięty przez praskę czosnek, połowę posiekanych listków mięty, po łyżce zalewy z kaparów i octu oraz sól i pieprz. Całość wymieszać, posypać kaparami i udekorować pozostałymi listkami mięty.

EGERSKA SURÓWKA Z CUKINII

Składniki:

250–300 g cukinii (najlepiej młode, nie dłuższe niż 20–25 cm), 3–4 pomidory, 1–2 strąki zielonej papryki.

Zaprawa: 1/4 szklanki oleju słonecznikowego, 2 łyżki octu winnego, 1–2 ząbki czosnku, sól.

Przygotowanie:

Cukinie umyć, cienko obrać, usunąć gniazda nasienne, zetrzeć grubo na tarce; posolić i zostawić na kilka minut. Dodać pomidory obrane ze skórki i pokrajane w paski oraz pokrajaną w kostkę paprykę. Polać zaprawą przygotowaną z oleju, octu winnego i czosnku rozartego z solą.

SAŁATKA OWOCOWA Z DYNIĄ

Składniki:

300 g miąższu dyni, 100 g śliwek węgierek, 200 g winogron, 2 jabłka, 50 g orzechów włoskich, świeża melisa lub mięta, miód.

Przygotowanie:

Z małej dyni ściąć wieczko, ostrożnie wydrążyć pestki i miąższ, pustą skorupę odstawić w chłodne miejsce (do lodówki). Jabłka obrać i pokroić w drobną kostkę, tak samo pokroić ok. 300 g miąższu dyni, winogrona i pozbawione pestek śliwki. Wszystko dokładnie wymieszać, posłodzić miodem, przykryć i odstawić na 20 min. Następnie dodać świeże liście melisy lub mięty i przełożyć sałatkę do schłodzonej dyni. Przed podaniem posypać orzechami włoskimi lub uprażonymi pestkami z dyni.

SAŁATKA Z CUKINII I POMIDORÓW (NEUTRALNA)

Składniki:

100 g pomidorów koktajlowych, cukinia, kalarepa, 2 marchewki, 2 łyżki soku z cytryny, sól jodowana, 4 łyżki oliwy z oliwek, ząbek czosnku, 1/2 pęczka natki pietruszki, 3 łyżki orzechów włoskich.

Przygotowanie:

Pomidory umyć, pokroić na połówki, usunąć twarde szypułki. Cukinię umyć i oczyścić, a następnie pokroić w cienkie słupki. Kalarepę i marchewkę umyć, obrać i strugać na cienkie plasterki. Wymieszać oliwę z sokiem z cytryny i solą. Wycisnąć czosnek i dodać do sosu. Nałożyć na talerze po łyżce sosu. Ułożyć warzywa i poleć je resztą sosu. Całość przybrać listkami pietruszki i orzechami włoskimi. Potrawa odpowiednia dla osób z grupą krwi 0.

SAŁATKA Z CUKINII LUB BOKUŁÓW

Składniki:

1 kg cukinii lub brokułów, 400 g pomidorów, szklanka majonezu, 6 ząbków czosnku, 4 jaja ugotowane na twardo, 3 cebule, 2 jabłka, 1 łyżka musztardy, sok z cytryny, 4 łyżki siekanej natki pietruszki, cukier, pieprz i sól do smaku.

Przygotowanie:

Ugotowaną cukinię (brokuły) ostudzić, obrać ze skórki, pokrajać w drobną kostkę. Czosnek obrać, rozetrzeć z solą, wymieszać z majonezem i musztardą. Cebulę obrać, pokrajać w cienkie piórka i wymieszać z sosem. Jabłka obrać, pokrajać w drobną kostkę, połączyć z sosem. Pokrajaną cukinię wymieszać z sosem, przyprawić do smaku solą, cukrem, sokiem z cytryny i pieprzem. Połączyć z pokrajanymi pomidorami i jajami na twardo. Sałatkę posypać natką pietruszki. Podawać z pieczywem.

SAŁATKA Z DYNI I JABŁEK

Składniki:

250 g dyni, 250 g jabłek kompotowych, 1 łyżka soku z cytryny lub kwasek cytrynowy do smaku, 60–80 g cukru, 1 łyżeczka otartej skórki z cytryny.

Przygotowanie:

Z cukru i 1/4 szklanki wody przygotować syrop (część wody można zastąpić sokiem z żurawin, aby sałatka miała ostrzejszy smak), dodać do niego sok z cytryny lub kwasek cytrynowy oraz otartą skórkę z cytryny. Dynię i jabłka umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach (jabłka można też pokroić na drobne paseczki po uprzednim usunięciu gniazd nasiennych). Jabłka i dynię lekko wymieszać, przełożyć do salaterki lub kompotierek, zalać syropem, ostudzić. Podawać dobrze ochłodzoną.

SAŁATKA Z DYNI I ŚLIWEK

Składniki:

250 g dyni, 200 g śliwek, sok z cytryny, miód lub sos curry.

Przygotowanie:

Dynię utrzeć na tarce jarzynowej, śliwki drobno pokroić. Składniki wymieszać, przyprawić do smaku. Podawać schłodzone, z lodówki.

SAŁATKA Z DYNI Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM

Składniki:

250 g dyni, 2–3 marchewki, 2–3 jabłka, śmietana lub sos majonezowo-jogurtowy, lub sos curry, przyprawy do smaku.

Przygotowanie:

Dynię i marchewkę utrzeć na tarce jarzynowej, jabłka drobno pokroić lub utrzeć. Składniki wymieszać, poleć wybranym sosem, przyprawić do smaku.

SALATKA Z DYNI, CUKINII LUB KABACZKA

Składniki:

750 g dyni, 3 cebule, 2 jabłka, 4 łyżki korniszonów, 4 jaja ugotowane na twardo, 3/4 szklanki majonezu, 3 łyżki śmietany, sok z cytryny, 5 łyżek siekanej natki pietruszki, cukier, pieprz, sól.

Przygotowanie:

Ugotowana dynię (cukinię, kabaczek) pokroić w kostkę. Cebule, jabłka i korniszony drobno posiekać, oprószyć solą i cukrem. Jaja obrać i pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki połączyć majonezem zmieszany z śmietaną, wymieszać. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Posypać natką pietruszki. Podawać z pieczywem jako przystawkę.

SALATKA Z KABACZKA

Składniki:

1 kg kabaczków, 1/2 szklanki majonezu, 1/2 szklanki śmietany, 2 pomidory, pęczek koperku, cukier, sól.

Przygotowanie:

Kabaczki obrać, pokroić w słupki, włożyć do wrzącej, posolonej i lekko posłodzonej wody. Chwilę gotować, po czym odcedzić i wystudzić. Przełożyć do salaterki, wymieszać z majonezem i śmietaną. Przed podaniem posypać koperkiem i przybrać pomidorami pokrojonymi w kliniki.

SALATKA Z KABACZKÓW LUB CUKINII

Składniki:

500 g kabaczków lub cukinii, 150 g jabłek, 100 g kwaszonego ogórka, 150 g sosu majonezowego, sól, cukier, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy, koperek.

Przygotowanie:

Kabaczek (lub cukinię) umyć, obrać ze skórki, wydrążyć pestki; pokrajać w drobną kostkę, jak na sałatkę. Zagotować wodę, osolić, pokrajane kabaczki zanurzyć na durszlaku we wrzącej wodzie i gotować około 3 min, odsączyć, ostudzić. Jabłka i ogórki umyć, obrać ze skórki i pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki połączyć, wymieszać z majonezem i doprawić.

SALATKA Z ŻÓŁTYCH KURZETEK Z CZOSNKIEM I MIĘTĄ

Składniki:

750 g małych kurzetek (okrągłych cukinii), 250 ml octu, 1 łyżka octu winnego, 4 łyżki oliwy z oliwek, skórka otarta z 1 limony, 24 listki mięty, 1/2 łyżeczki oregano, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka soli morskiej, sól, pieprz.

Przygotowanie:

Kurzetki umyć i odciąć końce, pokroić na plasterki grubości ok. 2 cm. W dużym rondlu zagotować ocet. Dodać sól i wymieszać. Włożyć kurzetki i doprowadzić do wrzenia. Gotować ok. 3 min, często mieszając. Czosnek obrać przecisnąć przez praskę i włożyć do dużej salaterki. Dodać skórkę z limony, miętę i oregano. Wlać ocet winny i oliwę. Doprawić solą i pieprzem i mieszać aż składniki się połączą. Dodać kurzetki i dokładnie wymieszać. Sałatkę można podawać zaraz po przyrządzeniu lub odstawić na kilka godzin do marynowania.

SURÓWKA Z CUKINII (NAJPROSTSZA)

Składniki:

250–300 g cukinii, 3–4 łyżki śmietany, sól, 2 łyżeczki cukru, sok z cytryny.

Przygotowanie:

Cukinię starannie umyć, obrać, przekroić wzdłuż, wydrążyć miąższ środkowy (jeśli jest gąbczasty i z pesteczkami), pokroić w cieniutkie plasterki i wymieszać ze śmietaną, z solą, cukrem, sokiem z cytryny.

Cukinię można łączyć z owocami, np. soczystymi gruszkami, dojrzałymi jabłkami, pokrajanymi renklodami itp., i podawać na słodko.

SURÓWKA Z CUKINII

Składniki:

250–300 g cukinii (najlepiej młode, nie dłuższe niż 20–25 cm), 1/3 szklanki śmietany, 1 łyżka musztardy, sok z cytryny, szczypiorek, natka pietruszki, cukier, pieprz, sól.

Przygotowanie:

Cukinię umyć, cienko obrać, usunąć gniazda nasienne, zetrzeć grubo na tarce; posolić i zostawić na kilka minut. Skropić sokiem z cytryny, wymieszać. Śmietaną wymieszać z musztardą, doprawić cukrem i pieprzem. Połączyć z cukinią i dokładnie wymieszać. Przed podaniem posypać drobno posiekanym szczypiorkiem i natką.

SURÓWKA Z DYNI

Składniki:

300 g dyni, 250 g jabłek lub kwaszonej kapusty, 1 cytryna, 1 łyżka cukru, 2–3 łyżki oleju, 1 mały pęczek zielonej pietruszki.

Przygotowanie:

Dynię i jabłka umyć i obrać. Zetrzeć na tarce o dowolnych oczkach. Cytrynę sparzyć i zetrzeć skórkę. Sokiem z cytryny skropić dynię z jabłkami (lub kwaszoną kapustą), dodać cukier, olej, posiekaną pietruszkę i startą skórkę cytrynową. Wymieszać.

SURÓWKA Z DYNI I JABŁEK NA SŁODKO

Składniki:

150–200 g dyni melonowej (zabarwionej pomarańczowo), 1 duże jabłko lub 2 mniejsze, 3 łyżeczki cukru, sok z cytryny, cynamon lub wanilia, (dojrzała gruszka), świeże owoce do przybrania.

Przygotowanie:

Plaster dyni obrać ze skóry, oddzielić części miękkie wraz z pestkami, umyć. Jabłko umyć w gorącej wodzie wraz ze skórką, przekroić i usunąć pestki i gniazda nasienne. Dynię i jabłko zetrzeć na plastikowej tarce na soczystą masę, dodać cukier, sok z cytryny i trochę zmielonego cynamonu lub utartej wanilii, zależnie od upodobania. Część jabłka można zastąpić dojrzałą gruszką. Surówka powinna mieć smak owocowy. Podawać w kompotierkach lub pucharkach, przybraną barwnymi owocami (malinami, truskawkami, poziomkami itp.).

SURÓWKA Z JABŁEK Z DYNIĄ

Składniki:

3–4 jabłka, 200–300 g dyni, 1/2 szklanki majonezu, 1 łyżka musztardy, 2 łyżki siekanej natki pietruszki, sok z cytryny, cukier, sól.

Przygotowanie:

Jabłka umyć, obrać, opłukać, usunąć gniazda nasienne, zetrzeć na tarce o dużych oczkach; skropić sokiem z cytryny i dokładnie wymieszać. Miąższ dyni również zetrzeć na tarce. Przygotować zaprawę z majonezu, musztardy, natki, cukru i soli. Połączyć z jabłkami i dynią, dokładnie wymieszać, wstawić na 30 min na dolną półkę lodówki. Przed podaniem posypać drobno posiekaną natką.

SURÓWKA Z PATISONA

Składniki:

250–350 g patisona (owoce młode, o średnicy do 5–6 cm), 3–4 pomidory, 3 łyżki oleju słonecznikowego, 1 łyżeczka soku z cytryny lub octu estragonowego, 50 g sera wędzonego, natka pietruszki, sól.

Przygotowanie:

Patisony umyć i zetrzeć grubo na tarce. Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę, pokrajać w cienkie półplastry. Przygotować zaprawę z soku cytrynowego lub octu, oleju, natki i soli. Patisony i pomidory połać zaprawą i dokładnie wymieszać. Przed podaniem posypać startym serem wędzonym.

6. WYPIEKI

AMERYKAŃSKI TORT DYNIOWY

Składniki:

750 g dyni, 125 ml wody, 4 żółtka, 100 g brązowego cukru, szczypta mielonego cynamonu, szczypta startej gałki muszkatolowej, 1/2 łyżeczki sproszkowanego imbiru, 65 g masła, szczypta soli, 4 białka, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, 1 spód do tortu z kruchego ciasta, 125 ml śmietany kremowej.

Przygotowanie:

Dynię obrać, wydrążyć pestki, miąższ pokroić w drobną kostkę. W garnku zagotować wodę, włożyć dynię, dusić pod przykryciem przez 15 min. Ostudzić, przetrzeć przez sito. Żółtka utrzeć z cukrem na puszystą masę. Dodać cynamon, gałkę muszkatolową i imbir, wymieszać. Masło roztopić w rondelku, ostudzić, wymieszać z masą jajeczną. Białka ubić na sztywną pianę, również wymieszać z masą. Mąkę ziemniaczaną wymieszać z przetartą dynią, a następnie dodać do masy jajecznej. Całość wyłożyć na spód do tortu. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 220°C, piec 20 min. Wyjąć, ostudzić, wstawić na 2 godz. do lodówki. Śmietanę ubić, udekorować tort. Podawać od razu.

CHLEB DYNIOWY

Składniki:

180 g mąki, 190 g ugotowanej i zmiksowanej dyni, 150 g cukru trzcinowego, 100 g stopionego masła, 2 rozmacone jaja, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka mielonego cynamonu, 1 łyżeczka mielonej gałki muszkatolowej, 1 łyżeczka soli, 100 g orzeszków piniowych.

Przygotowanie:

Wymieszać w misce mąkę, dynię, cukier, masło, jaja, proszek do pieczenia i przyprawy. Dodać orzeszki piniowe. Przełożyć ciasto do wysmarowanej tłuszczem podłużnej foremki, wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 175°C i piec około godziny.

CHLEB DYNIOWY Z PRUS WSCHODNICH

Składniki:

400 g żółtej dyni, 100 ml wody, 1 łyżeczka soli, 4 goździki, 1 laska cynamonu (10 cm), 20 startego świeżego imbiru, 500 g mąki, 40 g drożdży, 50 ml mleka, 50 g cukru, 30 g miękkiego masła, 1/2 łyżeczki soli, mąka do podsypiania, 50 g pestek z dyni.

Przygotowanie:

Dynię obrać, oczyścić, pokroić w kostkę. Dusić w wodzie z dodatkiem goździków, cynamonu i imbiru przez 10 min. Odlać nieco płynu i usunąć przyprawy. Ugotowaną dynię zmiksować. Przyrządzić ciasto drożdżowe: mąkę wsypać do miski, pośrodku zrobić dołek, wkruszyć drożdże, wlać letnie mleko, trochę zamieszać. Przykryć i odstawić na 10 min w ciepłe miejsce. Następnie dodać cukier, masło, sól i purée z dyni, wyrobić niezbyt rzadkie ciasto (np. odpowiednią końcówką robota kuchennego), w razie potrzeby dodać jeszcze trochę mąki. Pozostawić na 10 min do wyrośnięcia. Pestki z dyni grubo posiekać. Ciasto jeszcze raz zagnieść, dodając do niego 3/5 pestek. Podłużną foremkę o długości 30 cm wysmarować tłuszczem, napęlić ciastem. Powierzchnię ciasta ponacinać, posmarować wodą i posypać resztą posiekanych pestek. Odstawić na 5 min do wyrośnięcia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 185°C i piec 25–30 min do uzyskania złocistobrazowej skórki.

CIASTEczKA Z DYNIA

Składniki:

100 g miąższu dyni pokrajanej w kostkę, 1 laska wanilii (miąższ), 150 g cukru, 120 g masła, 2 jaja, 250 g mąki, 1 1/2 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia, szczypta soli.

Przygotowanie:

Dynię gotować ok. 20 min w osolonej wodzie, odcedzić i wycisnąć przez praskę do ziemniaków. Wyskrobać miąższ z wanilii. Cukier utrzeć z masłem, dodać dynię, wanilię i jaja, wszystko dokładnie wymieszać. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i solą, stopniowo wsypany do masy, stale mieszając. Tak przygotowane ciasto nałożyć do szprycy i wyciskać małe porcje na natłuszczoną blachę do pieczenia. Wsunąć na środkową półkę piekarnika nagrzanego do 175°C, piec około 15 min, do uzyskania złocistobrazowego koloru. W jeszcze ciepłych ciasteczkach porobić trzonkiem łyżki dołki i napęlić je konfiturą z dyni.

CIASTEczKA Z DYNIA I ORZECHAMI

Składniki:

100 g miąższu dyni, pokrajanej w kostkę, 60 g orzechów włoskich, drobno posiekanych, 1 laska wanilii, 150 g cukru, 120 g masła, 2 jaja, 200 g mąki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, odrobina sproszkowanego ziela angielskiego, szczypta startej gałki muszkatolowej, szczypta soli, 100 g rodzynek; do dekoracji: 1 żółtko, połówki orzechów włoskich.

Przygotowanie:

Dynię gotować około 20 min w osolonej wodzie. Rozgrzać piekarnik do 200°C, przygotować dużą blachę do pieczenia i nasmarować ją tłuszczem. Wskrobać miąższ z wanilii. W dużej misce utrzeć masło z cukrem, dodać ugotowaną dynię, wanilię i roztrzepane jaja, wszystko razem wymieszać na gładką masę.

Mąkę, proszek do pieczenia, ziele angielskie, gałkę muszkatolową i sól wsypać do drugiej miski i dokładnie wymieszać. Następnie powoli wsypany do miski z masą dyniową, ciągle mieszając. Na koniec dodać do ciasta orzechy i rodzynek.

Nałożyć ciasto do szprycy (o niezbyt małym otworze), wyciskać małe placuszki na blachę do pieczenia. Wsunąć na środkową półkę piekarnika, piec ok. 15 min, aż nabiorą złocistobrazowego koloru. Przed pieczeniem można każde ciasteczko posmarować roztrzepanym żółtkiem i ozdobić połówką orzecha – będą wtedy ładniej wyglądały i zyskają na aromacie.

Ten przepis pochodzi z Pueblo Tesuque. Przepisy Indian Pueblo na ciasta i desery są do siebie bardzo podobne: podstawowe składniki to dynia, kukurydza i piniolo.

CIASTO DYNIOWE

Składniki:

4 żółtka, 100 g cukru, 50 g panierki (mąki do panierowania, bułki tartej), skórka starta z połówki cytryny, 100 g zmielonych orzechów, 200 g świeżej startej dyni, 2 łyżki stołowe mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 20 ml rumu, 4 białka, szczypta soli.

Przygotowanie:

Żółtka utrzeć z cukrem na puszystą masę. Dodać bułkę tartą, skórkę z cytryny, orzechy i dynię. Wymieszać mąkę ziemniaczaną z proszkiem do pieczenia, wsypać do masy i wymieszać. Białka ubić z solą na sztywną pianę i starannie wymieszać z masą. Wszystko przełożyć do natłuszczonej i oprószonej mąką tortownicy (o średnicy 24 cm) i wyrównać powierzchnię. Wstawić do nagrzanego wcześniej piekarnika, piec ok. 45 min w temperaturze 200°C. Przed podaniem schłodzić.

CIASTO DYNIOWE Z AUSTRII

Składniki:

Na ciasto: 10 g drożdży, 60 ml śmietany kremowej, 65 ml letniej wody, 200 g mąki z orkiszu (lub pszennej), 1/2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki miodu, 50 g masła.

Na nadzienie: 1 mała dynia, 150 ml bulionu warzywnego, curry, 3 pomidory.

Na polewę: 150 g kremówki, 100 ml bitej śmietany, 2 jaja, koncentrat bulionu warzywnego, sól ziołowa, pieprz do smaku, 100 g startego ementalera.

Przygotowanie:

Drożdże rozpuścić w śmietanie z wodą, pozostawić kilka minut do napęcznienia. Przełożyć do miski, dodać mąkę, sól, miód i masło.

Zagnieść ciasto, przykryć, odstawić w ciepłe miejsce na 30 min.

Dynię obrać, pokroić w ósemki, usunąć pestki i każdą część pokroić w plastry o grubości ok. 0,5 cm. Bulion warzywny zagotować, dodać curry i dusić plastry dyni, ale tak krótko, aby się nie rozgotowały. Osączyć kawałki dyni na sicie. Pomidory zanurzyć na 10 sekund we wrzątku, obrać ze skórki i również pokroić w plasterki. Ciasto zagnieść ponownie, rozwałkować i włożyć do natłuszczonej formy (o średnicy 26 cm). Uformować przy tym wystający do góry brzeg. Na cieście ułożyć warstwami na przemian plasterki dyni i pomidorów.

Polewa: kremówkę, bitą śmietaną i jaja ubić razem, przyprawić na ostro. Polać ułożone na cieście warzywa. Posypać tartym serem, wstawić do nagrzanego piekarnika, piec ok. 30 min w temperaturze 200°C.

CIASTO DYNIOWO-CEBULOWE

Składniki:

Na ciasto: 500 g mąki, 1 kostka drożdży, 250 ml mleka, szczypta cukru, odrobina szafranu, 1 jajo, 3–4 łyżki oliwy, 1 łyżeczka soli.

Na nadzienie: 800 g cebuli, 500 g marynowanej dyni, 3 łyżki masła, sól, pieprz, 3 jaja, 200 g bitej śmietany, 250 g tłustego twarogu, szczyptorek.

Przygotowanie:

Rozkruszone drożdże włożyć do letniego mleka, rozpuścić. Dodać cukier, szafran i 3 łyżki mąki. Resztę mąki wsypać do miski i uformować dołek. Wlać do niego zaczyn i pozostawić na 10 min do zwiększenia objętości. Następnie dodać jajo, sól i oliwę, wyrobić gładkie ciasto i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia (ok. 30 min).

Cebulę pokroić w półtalarki. Dynię odsączyć, pokroić w kostkę. Rozgrzać masło i dusić na nim cebulę przez 10 min na małym ogniu.

Doprawić solą i pieprzem. Jaja, śmietaną i twaróg wymieszać i również posypać solą i pieprzem. Ciasto rozwałkować na posypanej mąką stolnicy. Natłuszczoną głęboką blaszaną formę wyłożyć ciastem. Masę cebulową wymieszać z dynią i rozłożyć na cieście, na to nałożyć masę z jaj, śmietany i twarogu. Wstawić do nagrzanego piekarnika, piec około 45 min w temperaturze 175°C. Przed podaniem posypać posiekany szczypiorkiem.

CITROUILLAT

Składniki:

Na nadzienie: 750 g mięszu dyni pokrojonego w kostkę, 2 łyżki cukru, 1 łyżka śmietany, 2 łyżki cukru waniliowego, 1 łyżka mleka albo roztrzepane żółtko.

Na ciasto: 500 g mąki, 1/2 łyżeczki soli, 1 łyżka cukru, 1 jajo, 2–3 łyżki śmietany, 100 ml mleka.

Przygotowanie:

Mąkę przesiać na stolnicę, w środku zrobić dołek, wsypać sól i cukier, wlać jajo, śmietaną i mleko. Wszystko wymieszać i szybko zagnieść ciasto, które powinno mieć gładką konsystencję. W razie potrzeby dodać trochę mleka lub wody. Ciasto rozwałkować i przełożyć na blachę posypaną mąką lub lekko natłuszczoną olejem. W dużym garnku zagotować wodę, wrzucić kostki dyni, doprowadzić do wrzenia i zaraz wyjąć, po czym osączyć. Ułożyć kawałki dyni rzędami pośrodku ciasta, posypać cukrem i cukrem waniliowym, polać śmietaną. Brzegi ciasta założyć na nadzienie: najpierw dłuższe boki, potem krótsze. Krawędzie zwilżyć wodą lub mlekiem, aby ciasto się sklepiło.

Powierzchnię posmarować mlekiem lub roztrzepanym żółtkiem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C, piec ok. 45 min, aż powierzchnia zbrązowieje. Podawać na ciepło.

PLACEK Z DYNIĄ – KORZENNY, GŁADKI JAK AKSAMIT

Składniki:

Na nadzienie: 1 1/2 filiżanki konserwowej dyni lub przecieru z gotowanej dyni, 1/2 łyżeczki soli, 1–1 1/4 łyżeczki cynamonu, 1/2–1 łyżeczka imbiru, 1/4–1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej, 1/4–1/2 łyżeczki goździków, 3 świeże jaja, 1 1/4 filiżanki mleka, 170 g zagęszczonego mleka, nieupieczony spód do tarty o średnicy 20–25 cm.

Przygotowanie:

Dokładnie wymieszać dynię z cukrem, solą i przyprawami. Wbić jaja, dodać mleko i mleko zagęszczone. Nadzienie zmiksować w wysokim naczyniu. W czasie rozlewania uniknie się pryskania i dzięki temu brzegi ciasta nie będą poplamione. Po zmiksowaniu wlać do spodu do tarty. Krawędzie ciasta powinny wystawać ponad brzeg formy, gdyż nadzienie jest obfite. Piec w temperaturze 220°C przez mniej więcej 50 min (po wbiciu noża w środek ciasta powinien on być suchy).

Nadzienie do tarty miodowej:

Wybić 2 jaja. Dodać 1/4 filiżanki miodu, 1/4 filiżanki cukru, 1/2 łyżeczki soli, 1 łyżeczkę wanilii, 2/3 filiżanki łamanych orzeszków pekanowych i dokładnie wymieszać. Wlać do 4–6 nieupieczonych spodów do tarty i piec w temperaturze 220°C przez 15–18 min.

Ciasto:

Składniki do przygotowania pojedynczego ciasta (tylko spód), ciasta podwójnego (spód i wierzch) o średnicy 20 cm, 4–6 spodów do tarty: 1 1/2 filiżanki przesianej mąki, 1/2 łyżeczki soli, 1/2 filiżanki margaryny, 4–5 łyżek zimnej wody.

Składniki do przygotowania ciasta podwójnego o średnicy, ciasta wierzchniego w kratkę o średnicy 20 cm, 6–8 spodów do tarty: 2 filiżanki przesianej mąki, 1 łyżeczka soli, 3/4 filiżanki margaryny, 5–7 łyżek zimnej wody.

Przygotowanie ciasta:

Mąkę i sól przesiać razem, a margarynę pokroić na cząstki wielkości grochu. Aby ciasto było bardziej kruche, połowę tłuszczu kroić jak najdrobniej, a resztę do wielkości grochu. Do mąki z solą i tłuszczem wlać łyżkę wody i wymieszać widelcem. Czynność powtarzać aż do zwilżenia całej mąki. Zagnieść ciasto i uformować z niego kulę. W wypadku podwójnego ciasta uformować 2 kule na każdą z części. Kulę rozwałkować na placek o grubości ok. 1 cm.

Ciasto pojedyncze:

Rozwałkowane ciasto włożyć do formy. Ok. 2 cm ciasta powinno wystawać ponad krawędź formy. Przed wypiekiem ciasto ponakłuwać widelcem, aby nie powstawały pęcherze. Piec w temperaturze 250°C przez 10–12 min. Po tym czasie ciasto powinno nabrać złotego koloru. Ciasta nie zapieka się wcześniej, jeżeli ma być pieczone razem z nadzieniem. Piec według używanego przepisu.

Ciasto podwójne:

Do ciasta ułożonego w formie wlać nadzienie równo z brzegiem formy. Po nawilżeniu krawędzi ciasta nałożyć wierzchnią część i ścisnąć krawędzie obu części. Powierzchnię ciasta można dowolnie udekorować. Piec według używanego przepisu.

Zdobienie ciasta:

Wyżłobiona krawędź – podwinąć brzeg pod spód i ponacinać nożem.

Brzegi z krzyżujących się linii – krawędź ciasta zrównać z brzegiem formy i zwilżyć. Z ciasta wyciąć 2 paski o szerokości ok. 2 cm i przeplatać je wzdłuż krawędzi ciasta. Paski powinny być płaskie; nie przekręcać ich ani nie rolować w czasie przeplatania. Również uważać, aby ich za mocno nie rozciągać w czasie przeplatania.

Spiralna krawędź – krawędź ciasta zrównać z brzegiem formy i zwilżyć. Z ciasta wyciąć 2 paski o szerokości 1,5–2 cm i zrolować je. Z pasków skręcić sznurek i przykleić go do brzegu.

Falista krawędź – wywinąć brzeg ciasta i palcami formować fale.

Dekoracja bezowa – z tuby wycisnąć 4 równoległe rzędy masy bezowej, a następnie kolejne 4 rzędy, tak aby powstały romby. Po udekorowaniu zapiec w piekarniku do zbrązowienia dekoracji. W wypadku dekorowania kremem przed podaniem ciasto przechowywać w lodówce.

ORYGINALNY PLACEK DYNIOWY NA HALLOWEEN

Składniki:

Na kruche ciasto: 200 g mąki; 1 łyżeczka proszku do pieczenia; 75 g cukru trzcinowego; szczypta soli; 100 g zimnego masła; 1 żółtko; sok z 1 cytryny; mąka do posypania stolnicy.

Na nadzienie: 750 g miększu dyni; 180 g cukru trzcinowego; 1 łyżeczka mielonego cynamonu; 1/2 łyżeczki imbiru; szczypta sproszkowanych goździków; 3 jaja; 200 g tłustego twarogu; tłuszcz do posmarowania formy.

Przygotowanie:

Wymieszać w misce mąkę, proszek do pieczenia, cukier trzcinowy i sól. Dodać wiórki zimnego masła (z lodówki), żółtko i sok z cytryny. Wyrobić ciasto, najlepiej odpowiednią końcówką robota kuchennego. Zagnieść rękoma na posypanej mąką stolnicy do uzyskania gładkiej konsystencji. Nie zagniatć zbyt długo, bo tłuszcz stopi się od ciepła rąk i ciasto będzie zbyt miękkie. Gotowe ciasto zawinąć w folię i włożyć do lodówki na co najmniej 30 min.

Mięsz dyni pokroić w kostkę, dusić 15 min pod przykryciem z 3 łyżkami wody. Na ostatnie 5 min zdjąć pokrywkę, aby część wody odparowała. Rozgotowaną dynię zmiksować, wyłożyć na sito, odsączyć, ostudzić. Zimny mus z dyni połączyć z cukrem trzcinowym, cynamonem, goździkami, imbirem, rozmaconymi jajami, szczyptą soli i twarogiem. Wyjąć ciasto z lodówki, jeszcze raz energicznie zagnieść i rozwałkować na okrągły placek średnicy 20 cm. Przełożyć do natłuszczonej tortownicy, uformować brzeg o wysokości około 1 cm. Ponakłuwać ciasto widelcem, nałożyć masę dyniową i wyrównać. Wstawić do nagrzanego piekarnika, piec 60–70 min w temperaturze 175°C.

Tradycyjnie powinno się oprószyć ostudzony placek na brzegach cukrem pudrem i podawać z bitą śmietaną.

PIKANTNY TORT Z DYNI

Składniki:

250 g mąki, 125 g masła, 2 jaja, sól, szczypta cukru, 500 g miększu dyni, 150 g słoniny pokrojonej w kostkę, 100 g startego sera (ementalera), 200 g śmietany kremowej, pieprz, gałka muszkatołowa, pietruszka, szczypiorek.

Przygotowanie:

Z mąki, masła, jednego jajka, soli i cukru zagnieść ciasto i wstawić w przykrytym naczyniu na 30 min do lodówki.

W międzyczasie słoninę stopić na patelni i zetrzeć na tarce mięsz dyni. Wymieszać ze stopioną słoniną i serem. Kremówkę wymieszać z drugim jajkiem i mocno przyprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową, pietruszką i szczypiorkiem. Otrzymany w ten sposób sos wymieszać z masą dyniową.

Ciasto rozwałkować i ułożyć w natłuszczonej tortownicy, formując 3-centymetrowy brzeg. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 175°C i piec 10 min. Następnie na ciasto wyłożyć masę dyniową i piec jeszcze przez 45 min. Powierzchnię można przykryć folią aluminiową.

PLACEK DYNIOWY BEZ MĄKI

Składniki:

800 g miększu dyni, 3 łyżki syropu klonowego, 50 g cukru, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 1 cytryna, 3 jaja.

Przygotowanie:

Dynię pokroić w kostkę, rozgotować, po ostudzeniu zmiksować. Piekarnik rozgrzać do temperatury 150°C. Cytrynę dokładnie wyszorować, osuszyć, zetrzeć skórkę. Formę do pieczenia wysmarować masłem. Jaja ubić z cukrem na puszystą masę, dodać syrop klonowy i mąkę ziemniaczaną. Ubijać w dalszym ciągu, dodając purée z dyni. Ciasto przełożyć do formy, piec 50 min.

PLACEK Z CUKINIĄ

Składniki:

Na ciasto: 400 g cukinii, 3 jaja, 250 g cukru, 250 ml oliwy lub oleju roślinnego, 325 g mąki, 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia, 2 łyżeczki sody oczyszczonej, 1/2 łyżeczki soli, 2 łyżeczki cukru waniliowego, 3 łyżeczki cynamonu, 50 g posiekanych migdałów.

Na krem: 200 g twarogu śmietankowego, 100 g masła, 100 g cukru pudru; 50 g płatków migdałowych do posypania.

Przygotowanie:

Cukinię umyć, obrać, zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Jaja utrzeć z cukrem na puszystą masę. Dodać olej i startą cukinię. Wymieszać mąkę, proszek do pieczenia, sodę, sól, cukier waniliowy i cynamon, połączyć z ciastem, dodać siekane migdały. Ciasto wyłożyć do płaskiej

natłuszczonej formy, wstawić do nagrzanego piekarnika, piec około 40 min w temperaturze 190°C. Ostudzić przed wyjęciem z formy. Z twarogu, masła i cukru pudru przyrządzić krem, rozsmarować na ostudzonym cieście. Posypać płatkami migdałowymi.

PLACEK Z CUKINIĄ, ORZECHAMI I CZEKOLADĄ

Składniki:

3 jaja, 1 szklanka cukru, 1 szklanka oleju, 2 szklanki starej cukinii, 3 szklanki mąki, szczypta soli, 1 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżka cynamonu, 1 szklanka posiekanych orzechów, 50 g wiórków czekoladowych, tłuszcz do wysmarowania formy, mąka do posypania formy.

Przygotowanie:

Wymieszać jaja, cukier, olej i cukinię. Stopniowo dodawać mąkę, sól, proszek do pieczenia, cynamon, posiekane orzechy i czekoladę. Formę do pieczenia wysmarować tłuszczem, posypać mąką, włożyć ciasto, wstawić do nagrzanego piekarnika, piec w temperaturze 175°C przez 1 1/4 godz.

PLACEK Z DYNIĄ I MIGDAŁAMI

Składniki:

250 g dyni, 250 g mielonych migdałów, sok i skórka starta z 1 cytryny, 350 g mąki z orkisz lub razowej mąki pszennej, 2 łyżeczki cynamonu, 3/4 łyżeczki kardamonu, szczypta sproszkowanych goździków, szczypta soli morskiej, 200 g miękkiego masła, 300 g drobno mielonego cukru trzcinowego, 200 ml mleka, torebka proszku do pieczenia, trochę marmolady morelowej.

Przygotowanie:

Dynię zetrzeć na drobnej tarce, wymieszać z migdałami i cytryną. Masło utrzeć na puszystą masę. Dodać cukier, mąkę wymieszać z przyprawami i dodawać do masy na przemian z mlekiem. Z ostatnią częścią mąki wymieszać proszek do pieczenia. Dynię z migdałami dodać do masy, wymieszać, całość przełożyć do natłuszczonej formy. Rozgrzać piekarnik, piec ciasto 65 min w temperaturze 180–190°C. Lekko przestudzone ciasto posmarować gorącą, przetartą przez sito marmoladą.

PUMPKIN PIE

Składniki:

Na ciasto: 1 1/2 szklanki mąki, 1/2 kostki zimnego masła, lodowata woda, szczypta soli, 1/2 szklanki łuskanych orzechów włoskich. Na nadzienie: 1 szklanka i trochę purée z dyni (przygotowanie: pociąć dynię na małe kawałki lub lekko rozgotować, zmiksować na purée), 1/2 szklanki brązowego cukru, 1/4 łyżeczki mielonego imbiru, 1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej, 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu, 1/2 szklanki śmietanki, 2 żółtka i 2 białka z jaj, 1 łyżeczka esencji waniliowej.

Przygotowanie:

Wyspać mąkę do miski (można wstawić ją na pół godziny do lodówki, bo ciasto jest tym bardziej kruche, im zimniejsze jego składniki), dodać zimne posiekane masło, sól i szybko zagnieść, pozostawiając w cieście drobne grudki masła. Jak jest za suche, dodać trochę wody. Nie wyrabiać, ciasto nie może się rozgrzać i rozpuścić masła, zbić w kulę i zawinięte w folię wstawić do lodówki, najlepiej na dzień wcześniej. Orzechy utłuc na grubą kaszę. Ciastem równomiernie wyłożyć formę do tarty (o średnicy 25 cm) i nakłuć w wielu miejscach widelcem. Wstawić do lodówki. Rozgrzać piekarnik do 200°C. Ciasto wraz z brzegami przykryć folią aluminiową, wyspać na nią suchą fasolę (żeby ciasto nie wstawało w czasie podpiekania) i wstawić do piekarnika na 15 min. Wyjąć z piekarnika, usunąć fasolę, zdjąć folię z dna i wyspać orzechy, wgnieść je w ciasto. Piec jeszcze 10 min. Wyjąć i ostudzić. Do garnka włożyć dynię, cukier i syplik przyprawy, podsmażyć na wolnym ogniu ok. 15 min, aż masa stanie się spójna i błyszcząca. Śmietankę rozmieszać z żółtkami i esencją waniliową. Ubić pianę z białek. Połączyć dynię ze śmietanką, pianę delikatnie wmieszać w masę. Włączyć do podpieczonego kruchego spodu. Piec w gorącym piekarniku mniej więcej 35 min. Podawać z bitą śmietaną bez cukru, bo ciasto jest słodkie.

ROGALIKI Z PESTKAMI DYNI

Składniki (na 50 szt.):

250 g mąki typu 700, 200 g tartych pestek z dyni, 100 g cukru pudru, 200 g masła, 2 żółtka, 100 ml oleju z pestek dyni (tłoczonego na zimno), 8 g cukru waniliowego, sól.

Przygotowanie:

Mąkę i cukier puder przesiać, masło pokrajać na małe kawałki, wraz z pozostałymi składnikami zagnieść ciasto i wstawić je na kilka godzin do lodówki. Uformować wałek grubości palca, odcinać małe kawałki, formować rogaliki, kłaść na natłuszczonej blasze i piec na jasnozłoty kolor, zdejmować jeszcze gorące. Udekorować polewą czekoladową lub oprószyć cukrem pudrem zmieszonym z cukrem waniliowym.

TALARKI MIGDAŁOWO-DYNIOWE dla diabetyków

Składniki (na 35 sztuk):

100 g płatków migdałowych, 50 g pestek z dyni, 120 g masła, 80 g glukozy, 50 g płatków owsianych, 2 łyżki śmietany, pół łyżeczki startej skórki pomarańczowej, 40 g mąki, pół łyżeczki proszku do pieczenia, olej do natłuszczenia foremki.

Przygotowanie:

Migdały i pestki z dyni uprażyć na patelni bez tłuszczu na złotozłoty kolor. Masło i glukozę ogrzewać do całkowitego rozpuszczenia. Dodać płatki owsiane, migdały i pestki, zdjąć patelnię z ognia. Dodać do masy śmietanę, skórkę pomarańczową i proszek do pieczenia, wymieszać. Blachę do pieczenia wyłożyć pergaminem. Formować talarki za pomocą natłuszczonej foremki (o średnicy 5 cm). Wsunąć do nagrzanego piekarnika, piec ok. 12–15 min w temperaturze 160°C.

TARTA Z DYNIĄ

Składniki:

Na ciasto: 250 g mąki, 100 g cukru, 125 g masła, 1 jajo, 7 łyżek mleka.

Na nadzienie: 750 g miąższu dyni pokrojonego w kostkę, 3 jaja (oddzielnie białka i żółtka), 50 g cukru, 100 g mielonych migdałów, 1 łyżeczka mielonego cynamonu, 20 ml sherry, np. Cream Sherry, szczypta soli, 1 cytryna, tłuszcz do wysmarowania formy, 200 ml śmietany.

Przygotowanie:

Z mąki, cukru, masła, jaja i mleka zagnieść kruche ciasto. Uformować kulę i włożyć na 30 min do lodówki. Kostki dyni gotować w wodzie przez 10–15 min do miękkości. Odsączyć, zmiksować i nieco ostudzić. Żółtka ubić z cukrem w kąpieli wodnej na puszystą masę, dodać purée z dyni, mielone migdały, cynamon, sherry i starta skórka z cytryny, dobrze wymieszać. Piekarnik rozgrzać do 220°C. Białka ubić z solą na sztywną pianę i ostrożnie wymieszać z masą dyniową. Natłuścić formę o średnicy 32 cm. Ciasto cienko rozwałkować i ułożyć w naczyniu, formując brzeg o wysokości 2 cm. Nadzienie wyłożyć na ciasto, wyrównać. Piec 30 min na środkowej półce piekarnika; gdyby za nadto ściemniało, nakryć folią aluminiową. Wyjąć, ostudzić, przed podaniem udekorować bitą śmietaną.

TORTA DI ZUCCA – PLACEK DYNIOWY Z TICINO

Składniki:

1 kg obranej żółtej dyni (brutto ok. 1,3 kg), szczypta soli, 200 g czerstwego chleba, 100 g ciasteczek migdałowych, 200 ml mleka, 200 g cukru, 2 jaja, 1 pomarańcza – sok i skórka, 100 g rodzynek sułtanek, 50 ml rumu, 50 g orzeszków piniowych, masło do wysmarowania formy.

Przygotowanie:

Dynię obrać, oczyścić z pestek, pokroić na małe kawałki. Ugotować do miękkości w małej ilości osolonej wody (ok. 20 min). Odcedzić, pozostawić w parze. Zmiksować z odrobiną mleka na gęstą papkę. Chleb zetrzeć na tarce. Wymieszać purée z dyni z chlebem, rodzynkami, cukrem, pokruszonymi ciasteczkami, sokiem i skórką z pomarańczy, rumem, orzeszkami piniowymi i żółtkami. Białka ubić na sztywną pianę, połączyć z masą. Szeroką formę do sufletów obficie wysmarować masłem i napełnić masą dyniową. Piec 70–80 min w średniej temperaturze. Ostudzić nie wyjmując z formy. Podawać dopiero następnego dnia. Placek można przechowywać około 1 tygodnia, owinięty w folię aluminiową.

7. DESERY

BUDYŃ Z DYNI

Składniki:

500 g dyni, 20 g masła lub margaryny, 50 g bułki tartej, 60–80 g cukru pudru, 3 jaja, 1/2 cytryny, 10 g margaryny i 20 g bułki tartej do formy.

Przygotowanie:

Formę budyniową lub wyższy rondel z dopasowaną pokrywą wysmarować margaryną i wysypać bułką tartą. Nastawić wodę w rondlu z dopasowaną pokrywą. Dynię umyć, obrać, pokroić na kawałki, rozgotować, przetrzeć lub zmiksować. Masło utrzeć z żółtkami, wsypując stopniowo cukier, a następnie również stopniowo dodać dynię, bułkę tartą, białka ubite na sztywną pianę oraz sok i otartą skórkę z cytryny. Wszystkie składniki lekko wymieszać, przełożyć do formy, przykryć, wstawić do naczynia z wrzącą wodą i gotować 45–60 min. Ugotowany budyń lekko przestudzić, okroić nożem brzeży i wyłożyć na podłożony pod formę ogrzany półmisek.

BUDYŃ Z DYNI (PRZEPIS PRABABCI)

Ćwiartkę średniej wielkości dyni pokrajać w kawałki, obgotować w słonej wodzie i przetrzeć przez sito. Łyżkę masła utrzeć z czterema żółtkami, dodać trzy łyżki tartej bułki, kilka gorzkich migdałów drobno usiekanych, dwie lub trzy łyżki cukru do smaku, wymieszać z przetartą dynią i z ubitą pianą z pozostałych białek, wlać na koniec duży kieliszek dobrego araku, włożyć w formę wysmarowaną masłem i wysypaną bułką i gotować na parze jak zwykle. Podać polany zrumienionym masłem lub szodem [chaudeau] waniliowym.

BULGARSKI DESER DYNIOWY

Składniki:

1 kg pieczonej dyni, 1 l mleka, 1 szklanka cukru, 1/2 szklanki maki ziemniaczanej, 3 białka.

Przygotowanie:

Ucieramy pieczoną dynię z mlekiem i 2/3 szklanki cukru. Gotujemy wszystko na umiarkowanym ogniu, ciągle mieszając dodajemy mąkę ziemniaczaną, którą wcześniej zmieszaliśmy z zimnym mlekiem lub chłodną wodą. Gotujemy, aż zgęstnieje. Zostawiamy do ostygnięcia i dodajemy białka ubite na sztywną pianę z resztą cukru. Podajemy deser w miseczkach.

DESER Z DYNI

Składniki:

1 dynia (ok. 1,5 kg), 70 g ryżu, 2 łyżki masła, 200 g jabłek (najlepiej antonówka lub szara reneta), 40 g rodzynek, 70 g śliwek suszonych, 30 g cukru, szczypta mielonego cynamonu, sól.

Przygotowanie:

Dynię opłukać, ostrym nożem ściąć czubek, wyjąć łyżką miąższ wraz z pestkami. Jeszcze raz umyć. Miąższ (bez pestek) drobno posiekać, dodać ugotowany na sypko ryż. Rodzynki i śliwki namoczyć. Następnie śliwki wydrylować, pokrajać w paseczki, wrzucić do nadzienia, dodać pokrajane w słupki jabłka, rodzynki, cukier, cynamon i sól. Dobrze wymieszać. Dynię napełnić nadzieniem, przykryć ściętym czubkiem. Ułożyć w brytfannie wysmarowanej masłem i wstawić do mocno nagrzanego piekarnika. Zapiec. Podawać polaną stopionym masłem.

DYNIA Z RYŻEM I RODZYNKAMI

Składniki:

500 g dyni, 1 szklanka ryżu, 1/2 szklanki mleka, 2–3 łyżki cukru, 100 g masła, 70 g rodzynek, sól.

Przygotowanie:

Dynię obrać, pokrajać na małe kawałki, wrzucić do rondla, zalać gorącą wodą (1/2 szklanki). Przykryć i gotować 15 min. Następnie dodać mleko, ugotowany ryż, połowę masła, sól i cukier. Gotować jeszcze 10–15 min na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Na patelni stopić resztę masła, wrzucić przebrane i umyte rodzynki. Gdy napęcznieją, przełożyć do rondla z dynią. Wymieszać i podawać na gorąco.

GOFRY DYNIOWO-POMARAŃCZOWE

Składniki:

150 g masła, 50 g cukru, 4 jaja, 300 g jogurtu naturalnego, 400 g maki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta soli, 200 g miąższu dyni, 200 ml soku pomarańczowego, cukier puder.

Przygotowanie:

Masło utrzeć z cukrem na puszystą masę. Jaja rozbić, oddzielając żółtka od białek. Żółtka i jogurt połączyć z utartym masłem. Mąkę wymieszać z solą i proszkiem do pieczenia, dodać do masy. Dodać startą na tarce dynię i sok pomarańczowy. Białka ubić na sztywną pianę i wymieszać z ciastem. Upiec gofry, gorące posypać cukrem pudrem.

DESER Z DYNI I KUKURYDZY (INDIAN PIMA)

Składniki:

1 mała, dojrzała dynia (ok. 500 g), 250 g kukurydzy (mrożonej lub z puszki), 2 łyżki razowej mąki pszennej, 100 g cukru, 2 łyżki whisky.

Przygotowanie:

Dynię obrać i oczyścić z pestek, pokroić w cienkie plastry i dusić ok. 20 min w osolonej wodzie, po czym zmiksować. Mus z dyni i kukurydżę włożyć do garnka, dodać ciągle mieszając mąkę, doprawić cukrem i whisky. Podawać na gorąco.

JESIENNY KOMPOT Z DYNI

Składniki:

500 g miąższu dyni, 1 l wody, 100–150 g cukru, 2 laski wanilii, 3 goździki, sok z 1 cytryny, łyżeczka octu.

Przygotowanie:

Dynię pokroić w cienkie plasterki. Włożyć do garnka, zalać wodą, dodać cukier, sok z cytryny, ocet i przyprawę, doprowadzić do wrzenia. Dusić do miękkości, podobnie jak kompot z jabłek.

Z kompotu można łatwo przyrządzić mus. Należy usunąć goździki i wanilię, z której jednak trzeba przedtem wyskrobać miąższ, a resztę zmiksować. Musu z dyni używa się tak jak jabłkowego. Warto wypróbować różne odmiany dyni, aby natrafić na słodkawy smak przypominający melon.

KISIEL Z DYNI

Składniki:

400 g dyni, 0,5 l mleka, ok. 80 g cukru, 50 g mąki ziemniaczanej, szczypta soli, wanilia, sok porzeczkowy lub malinowy do polania.

Przygotowanie:

Dynię obrać, zetrzeć na tarce o małych otworach. Rozmieszać mąkę ziemniaczaną w 1/8 l zimnego mleka, połączyć z resztą gorącego mleka, mieszając zagotować. Dodać wanilię, szczyptę soli, cukier do smaku, wymieszać ze startą dynią. Wylać do zwilżonej salaterki, zastudzić. Podawać z syropem porzeczkowym lub malinowym, gdyż sam kisiel byłby mdły.

KISIEL Z MLEKA I DYNI

Składniki:

1/4 kg dyni, 3/4 l (3 szklanki) mleka, 40–60 g cukru, 1/2 torebki cukru waniliowego, 30 g mąki ziemniaczanej, 3–4 łyżki słodzonego soku porzeczkowego lub wiśniowego.

Przygotowanie:

Dynię oczyścić, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o drobnych otworach. Część mleka (2 2/3 szklanki) zagotować z cukrem, połączyć ze startą dynią i cukrem waniliowym. Mąkę ziemniaczaną rozmieszać z pozostałym przegotowanym, zimnym mlekiem, wlać do gorącego mleka z dynią, zagotować, dokładnie mieszając. Gorący kisiel wlać do opłukanej salaterki lub kompotierek, ostudzić. Podawać polany sokiem owocowym lub z dodatkiem konfitury czy świeżych owoców jagodowych.

LODY DYNIOWE

Składniki:

400 g purée z dyni, 250 g jogurtu naturalnego, 100 g kremu waniliowego, 1 łyżeczka cukru waniliowego, przecier z owoców jagodowych do dekoracji.

Przygotowanie:

Składniki wymieszać, posłodzić do smaku. Zamrozić w maszynie do lodów wg instrukcji. Podawać przybrane przecierem z owoców jagodowych.

MUS Z DYNI

Składniki:

500 g dyni Hokkaido pokrojonej w kostkę, 150 g suszonych moreli, 200 ml soku jabłkowego, szczypta cynamonu, szczypta mielonych goździków, szczypta sproszkowanego kardamonu, 2 łyżeczki miodu, 200 ml śmietany, 50 g płatków migdałowych.

Przygotowanie:

Morele drobno pokroić i przez 10 min gotować w soku jabłkowym na małym ogniu. W tym czasie umyć dynię, pokroić na części i usunąć pestki. Dyni Hokkaido nie trzeba obierać. Miąższ pokroić w kostkę i odważyć 500 g. Wyjąć z garnka mniej więcej połowę moreli i odstawić. Włożyć dynię, dusić ok. 15 min do miękkości, następnie zawartość garnka zmiksować. Dodać przyprawę, miód i kawałeczki moreli. Odstawić na 20–30 min do całkowitego wystygnięcia. Śmietanę ubić na sztywno i wymieszać z ostudzonym purée. Płatki migdałowe można uprażyć na suchej patelni i po ostudzeniu rozsypać na powierzchni deseru.

MUS Z DYNI Z MORELAMI

Składniki:

750 g dojrzałej dyni, 200 g suszonych moreli, 1 szklanka soku jabłkowego, 1 łyżeczka mielonego imbiru, po 1/2 łyżeczki mielonych goździków i cynamonu, 1 łyżka miodu.

Przygotowanie:

Morele umyć, drobno posiekać, zalać w garnku sokiem jabłkowym i gotować ok. 10 min. Dynię obrać i usunąć pestki, a miąższ pokroić w kostkę. Połowę moreli wyjąć z garnka, a do pozostałych wsypać pokrojoną dynię i gotować razem jeszcze ok. 10 min. Następnie dynię i ugotowane z nią morele zmiksować, dodać imbir, goździki, cynamon i miód, wymieszać z pozostałymi morelami. Podawać z bitą śmietaną.

MUS Z JABŁEK I DYNI

Składniki:

500 g jabłek, 250 g dyni, 60–100 g cukru, 3 białka, 10 g żelatyny w proszku.

Przygotowanie:

Jabłka umyć, upiec lub rozgotować pokrojone na cząstki, przetrzeć. Dynię umyć, obrać usunąć pestki, pokroić, zalać małą ilością wody, rozgotować, a następnie przetrzeć. Żelatynę namoczyć, rozpuścić w małej ilości gorącej wody, zagotować. Białka ubić z cukrem na sztywną pianę. Przecier z jabłek i dyni połączyć z pianą i rozpuszczoną żelatyną, lekko ubijać, aż zacznie gęstnieć. Mus wyłożyć do salaterki, kompotierek lub pucharków, zastudzić. Podawać sam lub z dodatkiem świeżych czy też smażonych owoców.

PARFAIT DYNIOWE

Składniki:

300 g dyni (np. Hokkaido), 250 g śmietany kremowej, 100 g miodu, 1–2 laski wanilii, 50 g ciasteczek migdałowych (amaretti).

Przygotowanie:

Dynię obrać, usunąć pestki, miąższ pokroić w kostkę. Laskę wanilii przekroić, wyskrobać miąższ. Gotować dynię z niewielką ilością śmietany oraz laską i miąższem wanilii, aż zmięknie. Wyjąć wanilię, wlać miód i ciągle mieszając rozpuścić. Masę zmiksować i ostudzić. Śmietanę ubić na sztywno, ciasteczka pokruszyć, wszystko wymieszać z ostudzonym musem z dyni. Formę wyłożyć folią aluminiową, wlać masę, wstawić na 4 godziny do zamrażarki.

Mając maszynkę do lodów, można z tych samych składników przygotować lody; w tym wypadku śmietany się nie ubija.

PUDDING Z DYNI

Składniki:

450 g miąższu dyni, 700 ml mleka, 140 g cukru, 20 ml likieru (Amarena) lub syropu klonowego, 1/2 laski wanilii, 2 jaja.

Przygotowanie:

Miąższ dyni pokrajać w kostkę i gotować z mlekiem, cukrem, likierem (syropem) i miąższem wanilii na małym ogniu przez 40 min. Ostudzić, zmiksować, wymieszać z jajami. Masą napelnić foremki i wstawić je do szerokiego rondla z gorącą wodą, sięgającą centymetr poniżej brzegu foremek. Garnek wstawić do piekarnika nastawionego na 120°C i ogrzewać przez 50 min. Wyjąć foremki z kąpieli wodnej i ostudzić pudding. Oстрыm nożem oddzielić od foremek i wyłożyć na talerzyki. Podawać najlepiej z sosem waniliowym.

RYŻ Z SUROWĄ DYNIĄ LUB JABŁKAMI

Składniki:

200 g ryżu, 3 razy tyle mleka, ile wynosi objętość ryżu, 500 g dyni lub 400 g jabłek, 20 g skórki pomarańczowej lub cynamonu, sól, cukier.

Przygotowanie:

Ryż przebrać, opłukać starannie w dużej ilości zimnej wody, zalać wrzącym mlekiem, dodać do smaku sól i cukier, gotować powoli pod przykryciem na płycie ok. 30–40 min. Obraną dynię lub jabłka opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach, przyprawić cukrem oraz cynamonem lub skórką pomarańczową. Rozklejony ryż ostudzić, układać na okrągłym półmisku warstwami na przemian z jabłkami; na wierzch dać warstwę ryżu. Wyrównać wierzch i boki, zastudzić. Przed wydaniem posypać cukrem z cynamonem, osobno podać bitą śmietaną. Można też przekładać ryż zmiążdżonymi poziomkami lub truskawkami. Do ryżu z dynią można podać syrop malinowy. Ryż można też ugotować w dużej ilości wody jak makaron.

SŁODKI SUFLET Z DYNI

Składniki:

500 g dyni pokrajanej w kostkę, 1/8 l mleka, 2 łyżki mąki, 1 czubata łyżka miękkiego masła, 2 czubate łyżki cukru, 2 jaja (białka i żółtka), skórka starta z 1 cytryny, masło do wysmarowania formy, 50 g płatków migdałowych.

Przygotowanie:

Dynię ugotować w małej ilości wody do miękkości (10–20 min, zależnie od odmiany). Dobrze odcedzić. Przełożyć do miski, wymieszać z mlekiem. Posypać mąką i wszystko dobrze wymieszać. Masło utrzeć z cukrem, żółtkami i skórką cytrynową na puszysta masę, wymieszać z dynią. Białka ubić na sztywną pianę i ostrożnie wymieszać z masą. Formę wysmarować masłem i wlać do niej masę. Posypać płatkami migdałów, piec ok. 20 min w temperaturze 200°C, a na kolejne 10 min pozostawić w wyłączonym piekarniku.

8. NAPOJE

KOKTAJL Z DYNI

Składniki:

100 g miękkiego miąższu dyni, odrobina curry, odrobina chutneyu z mango, 1 łyżeczka herbaty jaśminowej, pestki z dyni albo kawałki mango.

Przygotowanie:

Dynię zmiksować z curry, solą i chutneyem. Zagotować 1/8 l wody, zalać nią herbatę jaśminową, zaparzać 5 min. Połączyć z musem z dyni, wlać do szklanki i dodać kostki lodu. Udekorować pestkami z dyni lub kawałkami mango. Można też użyć słodko-kwaśnej marynaty z dyni i cydru (lub wina z jabłek) zamiast herbaty.

KRUSZON Z DYNIĄ

Składniki:

1 średniej wielkości dynia, 1 kg cukru, 2 l wytrawnego wina, 70 ml likieru morelowego, melisa.

Przygotowanie:

1 l wina zagotować z cukrem. Ściąć wierzchołek (1/3) dyni i wydrążyć ją. Pestki i włóknisty miąższ odrzucić, z twardego miąższu wykroić specjalną łyżeczką kulki. Zblanszować je w gorącym winie z cukrem, ostudzić. Pustą dynię wypłukać 10 ml likieru. Wlać do niej wino z rozpuszczonym cukrem wymieszane z pozostałym winem i 6 ml likieru, wrzucić kulki dyni. Przed podaniem dodać do napoju kilka gałązek melisy.

NALEWKA NA DYNI

Niewielką, aromatyczną, dojrzałą dynię obrać ze skórki, odrzucić miąższ z samego środka i pestki. Pokroić w drobną kostkę i włożyć do słoja. Zalać do pełna wódką, tak aby płyn pokrył dynię. Szczelnie zakorkować i odstawić na 2 tygodnie w chłodne miejsce, przefiltrować do słoja i dosłodzić do smaku syropem (pół kilograma cukru na szklankę wody) bez szumowin. Wymieszać i rozlać do butelek. Szczelnie zamknięte można przechowywać pół roku w chłodnym miejscu.

NAPÓJ Z DYNI I SOKU TRUSKAWKOWEGO

Składniki:

300 g dyni, 80 g cukru, 1 1/3 szklanki soku truskawkowego, sok z cytryny lub zaprawa cytrynowa, 2 szklanki przegotowanej wody.

Przygotowanie:

Umytą dynię obrać, zetrzeć na drobnej tarce i zalać 2 szklankami wrzątku. Zostawić pod przykryciem na 2–3 godz. Dynię przecedzić przez gęste sito, odciskając dokładnie. Dodać sok z truskawek, doprawić do smaku cukrem i kilkoma kroplami soku z cytryny.

9. PRZETWORY

CHUTNEY DYNIOWO-POMIDOROWY

Składniki:

400 g dyni, 300 g pomidorów, sól, 2 duże cebule pokrojone w talarki, 2 ząbki czosnku pokrojone w słupki, 1 łyżeczka zmielonej gorczycy, 1 łyżeczka rozgniecionych ziaren pieprzu, 1 laska cynamonu, 250 ml octu, 200 g brązowego cukru.

Przygotowanie:

Dynię umyć, obrać, oczyścić z pestek i włókien, pokroić w kostkę. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w ósemki. Posolić i osączyć na sicie. Wszystkie składniki włożyć do rondla i powoli doprowadzić do wrzenia. Ogrzewać przez 30 min do zgęstnienia sosu. Pod koniec gotowania często mieszać i uważać, by nie stał się zbyt gęsty, bo po ostudzeniu jeszcze zgęstnieje. Nałożyć do słoików i starannie zamknąć.

CHUTNEY Z DYNI Z MORELAMI I RODZYNKAMI

Składniki:

1 kg mięszu dyni pokrojonego w drobną kostkę, 2 drobno posiekane cebule, 200 g suszonych moreli, pokrojonych na małe kawałki, kawałek świeżego kłącza imbiru, drobno posiekanego, 250 g rodzynek sułtanek, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka pieprzu ziarnistego, 1 kawałek cynamonu, 1 goździk, 250 g cukru trzcinowego, 70 ml octu winnego.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki włożyć do rondla i zagotować. Dusić na małym ogniu pod przykryciem przez 60–90 min, tj. tak długo, aż dynia stanie się miękka, a płyn prawie całkowicie odparuje. Gorący chutney nałożyć do słoików z dobrym zamknięciem. W chłodnym miejscu można go przechowywać do 6 miesięcy.

CUKINIA KISZONA

Małe cukinie (do 10 cm) można kusić w całości. Duże, po umyciu, trzeba pokrajać, a jeszcze większe, z wykształconym gniazdem nasiennym – przekrajając wzdłuż na pół, gniazdo razem z pestkami wyjąć, najlepiej łyżką o dość ostrym brzegu, a uzyskane połówki pokrajać na mniej więcej równe kawałki, np. wielkości połowy pudełka od zapatek. Ułożyć pokrajaną cukinię w słojach, dodając do każdego po kilka ząbków czosnku i po gałązce kopru.

Przygotować zalewę, gotując wodę z solą (na 1 l – 50 g soli). Gorącą zalać cukinię w słojach. Zamknąć i zostawić, np. na tacy, w temperaturze pokojowej. Po 3–4 dniach, gdy cukinia się już ukisi, trzeba ją pasteryzować w temperaturze ok. 80°C przez 15 min.

Uwaga: nie pasteryzowana cukinia stosunkowo szybko się przekwasi w temperaturze pokojowej i będzie niejadalna. Ale można ją przetrzymać w lodówce, nawet do 2 tygodni, bez pasteryzacji.

CUKINIA PASTERYZOWANA

Składniki:

1 kg cukinii, 0,75 l wody, 30 g soli, 10 g cukru, 10 g kwasu cytrynowego, kilka gałązek kopru z nasionami, kilka ziaren pieprzu, 100 g cebuli, listek laurowy.

Przygotowanie:

Cukinię dokładnie umyć, opłukać, osuszyć i pokrajać na dość grube krążki. Układać w przygotowanych słojach, ciasno obok siebie. Do każdego słoika włożyć po odrobinie przypraw. Ugotować zalewę i gorącą napełnić słoiki do wysokości 2 cm poniżej otworu. Zamknąć i pasteryzować w temperaturze 95°C przez 15–20 min.

DYNIA (KONFITURA PRABABCI)

Z rozkrojonej i oczyszczonej z pestek dyni powykrawać łyżeczką od wydrążania kartofli 1 funt okrągłych kulek lub pokrajać w drobną kostkę, albo talarki. Obgotować je w wodzie, a potem przelać zimną wodą, skropić sokiem z cytryny i kieliszkiem araku. Następnie zalać lekkim syropem z jednym funtem cukru i smażyć przez 10 minut. Nazajutrz dodać drugi funt cukru do syropu, wygotować go do odpowiedniej gęstości, a potem smażyć na wolnym ogniu dynię, aż się zrobi przezroczysta. Taka konfitura dobra jest osączona z syropu do ciasta.

DYNIA MARYNOWANA I

Składniki:

2 kg dyni, 500 g cukru, 1 szklanka octu, 1 szklanka wody, kilkanaście goździków.

Przygotowanie:

Dynię umyć, obrać, oczyścić z pestek i pokrajać w kostkę lub specjalną łyżeczką wydrążyć kuleczki. Cukier wymieszać z wodą i octem, zagotować, wsypać dynię i utrzymywać w stanie wrzenia 15 min. Dodać goździki i ponownie ostrożnie zagotować. Przełożyć do słoików i zamknąć.

DYNIA MARYNOWANA II

Składniki:

2 kg dyni oczyszczonej ze skóry i pestek, 1 kg cukru, 1 szklanka wody, 10–15 goździków, 30–50 g imbiru, ocet winny.

Przygotowanie:

Dynię pokrajać w kostkę i zalać taką ilością octu winnego, aby została całkowicie przykryta. Odstawić na 48 godz. Następnie przygotować syrop z cukru i wody; goździki i imbir (jeśli nie jest mielony) wsypać do woreczka z gazy i zanurzyć go we wrzącym syropie (imbir mielony wsypać do syropu bezpośrednio). Dynię odcedzić z zalewy octowej, włożyć do syropu i zagotować. Przełożyć gorącą razem z zalewą do małych słoików, tak by zawartość nie sięgała wyżej niż do 3/4 wysokości, zamknąć i pasteryzować w temperaturze zbliżonej do temperatury wrzenia wody przez 15–20 min.

DYNIA MARYNOWANA III

Składniki:

2 kg dyni, 1 kg cukru, 2 szklanki wody, 1 szklanka octu, kilka kawałeczków cynamonu, kilkanaście goździków.

Przygotowanie:

Umytą i obraną dynię oczyścić z pestek i pokrajać w kostkę. Wsypać do wrzącej wody i gotować przez 3 min. Odcedzić i przepłukać zimną wodą. Z cukru, wody i octu razem z przyprawami ugotować syrop, do wrzącego włożyć kawałki dyni. Podgrzewać i trzymać w temperaturze lekkiego wrzenia aż do chwili, gdy będzie stawała się szklista (ok. 30 min). Przełożyć do słoików i zamknąć.

DYNIA MARYNOWANA (PO ŚLĄSKU)

Dojrzałą twardą dynię obrać, pokrajać w kostkę, wrzucić do wrzącej wody na 5 minut, osączyć i oziębnić na sicie. Układać do słoików. Przygotować zalewę, biorąc na 2 szklanki wody niepełną szklankę 6% octu, 10 g soli i 50 g cukru, kilka goździków i kawałek laski cynamonowej. Zalewę zagotować, wrzącą ostrożnie zalewać dynię w słoikach, do każdego dodać parę listków estragonu lub rozmarynu. Zamknąć zakrętkami i pasteryzować w temperaturze 85°C – 15 min.

DYNIA MARYNOWANA INACZEJ

Składniki:

2 kg dyni, 1/4 szklanki octu, 4 szklanki wody, 30 g soli, kawałek laski cynamonu.

Przygotowanie:

Umytą dynię obrać, oczyścić z pestek, pokrajać w kostkę lub specjalną łyżeczką wydrążyć kuleczki. Zanurzyć ją na sitku we wrzącej wodzie, odsączyć i wsypać do słoików. Przygotować zalewę z octu, soli i cynamonu. Gorącą zalać dynię i pasteryzować 15–20 min w temperaturze 85°C.

DYNIA MARYNOWANA NA SŁODKO

Składniki:

2 kg dyni, 500 g cukru, 1/4 szklanki octu, 4 szklanki wody, kilkanaście goździków.

Przygotowanie:

Umytą dynię obrać, oczyścić z pestek, pokrajać w kostkę lub specjalną łyżeczką wydrążyć kuleczki. Zanurzyć ją na sitku we wrzącej wodzie, odsączyć i wsypać do słoików. Ugotować syrop z goździkami i octem. Gorącym zalać dynię i pasteryzować 15–20 min w temperaturze 85°C.

OSTRA MARYNATA Z DYNI

Składniki:

1 kg dyni, goździki, cynamon, skórka cytrynowa.

Zalewa: 1 l wody, 250 g cukru, 20 g soli, 100 ml octu 10%.

Przygotowanie:

Dynie o zdrowym, zwartym miąższu obrać, pokrajać w foremną kostkę nożem falistym lub wydrążyć specjalną łyżeczką kulki. Bardzo krótko blanszować, uważając, by się nie rozpadła, i ułożyć od razu w słojach. Zagotować zalewę pod przykryciem i gorącą napęlnić słoje. Do każdego słoja włożyć po kilka goździków, kawałek cynamonu i ewentualnie bardzo mały kawałek skórki z cytryny. Zamknięte opakowania pasteryzować 25 min.

SŁODKA MARYNATA Z DYNI

Składniki:

1 kg dyni, goździki, cynamon, skórka cytrynowa.

Zalewa: 1 l wody, 700 g cukru, 20 g soli, 100 ml octu 10%.

Przygotowanie:

Dynię obrać, pokroić w równą kostkę lub wydrążyć łyżeczką kulki i obgotować w syropie z wody i połowy ilości cukru. Obgotowywać partiami i od razu składać do słoików. Syrop zakwasić przewidzianą ilością octu lub kwasu cytrynowego, dodać resztę cukru. Do każdego słoja dodać goździki, cynamon i skórkę z cytryny, zalać gorącym syropem. Słoje zamknąć i pasteryzować ok. 25 min.

DYNIA PASTERYZOWANA NA SŁODKO

Składniki:

1 kg dyni żółtej, 0,5–0,75 l wody, 1,2 kg cukru, 10 g kwasu cytrynowego, cynamon, goździki, pieprz ziarnisty, ziele angielskie.

Przygotowanie:

Umytą dynię obrać, odrzucając włóknistą tkankę z pestkami, pokrajać lub wydrążyć kulistą łyżeczką. Pokrojoną dynię wrzucić do wrzątku na 2–3 min, aby trochę zmiękła (zblanszować), odcedzić i przepłukać zimną wodą. Do słoików włożyć po trochu aromatycznych przypraw i wsypać dynię. Ugotować zalewę z wody, cukru i kwasu cytrynowego, a następnie gorącą zalać dynię w słoikach. Zamknąć i pasteryzować 15–20 min w temperaturze 85°C. Tak przygotowana dynia nadaje się do dekoracji kremów o smaku kwaskowym, tortów, do potraw z mleka itp.

DYNIA W OCCIE

Składniki:

1 średniej wielkości dynia, 2 szklanki octu, 1 kg cukru, goździki: po jednym do każdego słoika.

Przygotowanie:

Umytą dynię obrać, usunąć miąższ, pokroić, posypać cukrem i zalać octem. Następnego dnia gotować według uznania (około 10 min). Przełożyć do słoików, dodać goździki i spasteryzować.

DYNIA W PRZECIERZE ŻURAWINOWYM

Dynię obrać i pokroić w kostkę lub słupki. Na kilka minut zanurzyć na cedzaku we wrzącej wodzie, a następnie nakładać do słoików. Żurawiny umyć, przebrać, zalać małą ilością wody i pod przykryciem zagotować. Gorące żurawiny od razu przetrzeć przez sito. Przecier z żurawin zagotować z cukrem (do smaku) i gorącym napęlnić słoiki z dynią. Słoje zamknąć i pasteryzować ok. 25 min. Tak przygotowaną dynię można podawać jako dodatek do mięsa i drobiu.

DŻEM Z DYNI I JABŁEK

Składniki:

1 kg dyni, 500 g kwaśnych jabłek, 700 g cukru, kilka goździków, mielony cynamon.

Przygotowanie:

Umytą i obraną dynię oczyścić z pestek i luźnego miększu, pokrajać na kawałki. Umyte jabłka pokrajać, wymieszać z pokrajaną dynią i rozparować pod przykryciem, a później dusić w odkrytym rondlu przez 30 min. Przetrzeć, dodać cukier i przyprawy i dalej podgrzewać, aż nieco zgęstnieje. Gorący dżem przełożyć do słoików i szczelnie zamknąć.

DŻEM Z DYNI Z BORÓWKAMI LUB ŻURAWINAMI

Składniki:

1 kg dyni, 500 g borówek albo żurawin, 750 g cukru.

Przygotowanie:

Dojrzałe borówki umyć i osączyć. Część z nich rozgnieść łyżką i w miazdze rozpuścić cukier. Podgrzać, dodać resztę borówek, a następnie dynię utartą na tarce o dużych otworach. Razem podgrzewać do chwili, aż wiórki dyni nabiorą szklatego wyglądu. Gorący dżem przełożyć do gorących słoików i zamknąć.

DŻEM Z KABACZKA I IMBIRU

Składniki:

1,5 kg kabaczka, 1 duża cytryna, ok. 1 kg cukru, 7 g mielonego imbiru.

Przygotowanie:

Obieramy kabaczek i usuwamy włókna oraz nasiona ze środka. Kroimy jędrny miąższ w małą kosteczkę i mieszamy z sokiem wyciśniętym z cytryny, zachowując skórkę. Ważymy kabaczek i dodajemy połowę wagi cukru. Zostawiamy na noc w chłodnym miejscu. Następnego dnia odcedzamy sok i zagotowujemy. Dodajemy kabaczek, imbir i skórkę cytryny pokrojoną w cieniutkie paseczki i obgotowaną w wodzie, aż zmięknie. Od momentu powtórnego zawrzenia gotujemy powolutku przez pół godziny. Dodajemy tę samą ilość cukru co poprzednio, mieszamy aż do zupełnego rozpuszczenia. Gdy dżem zacznie gęstnieć, zbieramy pianę z wierzchu i przekładamy go do gorących, wysterylizowanych słoików. Natychmiast szczelnie je zamykamy.

KONFITURA DYNIOWO-WANILIOWA

Składniki:

1 kg dyni, 3 pomarańcze, 3 laski wanilii, 50 ml soku z cytryny, 500 g cukru żelującego.

Przygotowanie:

Dynię obrać, usunąć pestki, miąższ pokroić w kostkę. Odważyć 750 g. Pomarańcze wyszorować, splukać gorącą wodą, wytrzeć do sucha, ściąć trochę skórki bez białej warstwy i pokroić w cieniutkie paseczki. Następnie obrać pomarańcze całkowicie, wykroić miąższ spomiędzy błonek, z resztek wycisnąć sok. laski wanilii przeciąć wzdłuż, wyskrobać miąższ. Dynię, miąższ pomarańczy, sok z pomarańczy i cytryny doprowadzić w szerokim rondlu do wrzenia, gotować na małym ogniu mieszając przez 15 min. Dodać cukier żelujący (1:2), wszystko razem zagotować. Mieszając energicznie gotować na dość silnym ogniu przez 4 min. Dodać miąższ wanilii i skórkę z pomarańczy. Konfiturę odszumować i nałożyć do gorących słoików. Zamknąć, postawić do góry dnem do ostygnięcia.

KONFITURY Z DYNI

Składniki:

1,5 kg dyni, 1 kg cukru, 1 szklanka wody, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy, 1 kieliszek araku lub wódki.

Przygotowanie:

Dynię umyć, oczyścić z ze skóry i miększu z pestkami, pokrajać w kostkę lub wydrążyć kuleczki. Zagotować wodę i zanurzyć w niej na sicie przygotowaną dynię, wyjąć i zanurzyć w zimnej wodzie. Skropić sokiem z cytryny i alkoholem. Przygotować syrop z cukru i wody i wrzucić do niego partiami dynię. Zamieszać i utrzymywać w stanie wrzenia przez 10 min, po czym odstawić. Gotowanie powtórzyć na drugi dzień do chwili, aż kawałki dyni staną się przezroczyste (nie rozgotować). Gorące konfitury przełożyć do słoików do pełna i zamknąć.

KONFITURY Z DYNI Z IMBIREM

Składniki:

1 kg dyni, 4 cytryny, kawałek świeżego kłącza imbiru, 4 łyżki calvadosu lub innego winiaku jabłkowego, 100 ml wody, 400 g cukru żelującego.

Przygotowanie:

Dynię i 2 cytryny pokroić na małe kawałki. Z pozostałych 2 cytryn wycisnąć sok. Imbir obrać i wycisnąć z niego sok. Wszystkie składniki doprowadzić ciągle mieszając do wrzenia i gotować 3 min. Napęlnić słoiki, zamknąć.

MARMOLADA DYNIOWA Z POMARAŃCZAMI

Składniki:

800 g dyni, 6 pomarańcz, 300 g cukru żelującego, 5 łyżek Amaretto lub Grand Marnier.

Przygotowanie:

Miąższ dyni pokroić w cienkie plastry. Z połowy pomarańcz wykroić białe części skórki i pokroić w bardzo cienkie paski. Gotować w małej ilości wody około 5 min. Odcedzić i ostudzić. Plastry dyni wymieszać z sokiem wyciśniętym z pomarańcz i gotować około 10 min pod przykryciem. Można też dodać ugotowane wcześniej części skórki pomarańczowej. Całość odstawić na 12, a następnie zmiksować, dodać cukier żelujący, doprowadzić do wrzenia i gotować przez 2–3 min. Marmoladę doprawić likierem, gorącą nakładać do słoików, pasteryzować.

MARMOLADA DYNIOWO-BANANOWA

Składniki:

Bardzo dojrzałe banany, miąższ dyni, cukier.

Przygotowanie:

Rozdrobnione banany i dynie rozgotować, ewentualnie zmiksować. Dodać tyle cukru, ile ważą razem banany i dynia, zagotować, nałożyć do słoików, spasteryzować.

MARMOLADA DYNIOWO-JABŁKOWA

Składniki:

500 g dyni, 500 g niesłodzonego musu jabłkowego lub jabłek, sok i skórka z 1 cytryny, 1 kg cukru żelującego.

Przygotowanie:

Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, miąższ rozdrobnić. Dynię obrać, przepołować, wydrążyć pestki razem z otaczającym je miękkim miąższem. Resztę zważyć i rozdrobnić. Wymieszać z cukrem żelującym, sokiem i skórką cytrynową, stale mieszając doprowadzić do wrzenia. Gotować na małym ogniu przez 4 min, nałożyć do słoików, zamknąć.

MARMOLADA Z DYNI I MORELI

Składniki:

1 puszka moreli, 800 g miąższu dyni pokrojonego w kostkę, 800 g cukru żelującego, 1/3 torebki cukru waniliowego, 30 ml rumu.

Przygotowanie:

Morele odsączyć, do zalewy włożyć dynię, gotować w wysokim garnku do miękkości (ok. 5 min). Zmiksować, dodać cukier żelujący, cukier waniliowy i rum. Wszystko razem zagotować, nałożyć do słoików, postawić na 5 min do góry dnem, aby w słoikach powstało podciśnienie.

MARMOLADA Z DYNI I ŚLIWEK

Składniki:

500 g zmiksowanego miąższu dyni, 500 g zmiksowanych renklod lub węgierok, kawałek drobno posiekanego kłącza imbiru (1 czubata łyżeczka lub więcej), 1 kg cukru żelującego.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki wymieszać i doprowadzić do wrzenia, gotować na dość silnym ogniu przez 4 min. Gorącą marmoladę nałożyć do słoików typu twist, natychmiast zamknąć i ustawić na 5 min do góry dnem.

MARMOLADA Z DYNI, JABŁEK I BORÓWEK

Składniki:

500 g oczyszczonej dyni, 1,5 kg jabłek, 500 g borówek (ewentualnie przemrożonej jarzębiny albo żurawin), cukier do smaku (100–250 g).

Przygotowanie:

Jabłka upiec w piekarniku i przetrzeć przez sito. Dynię rozparować i zmiksować. Oba przeciery połączyć z przebranymi borówkami. Odparować na małym ogniu, aż pozostanie mniej więcej połowa pierwotnej objętości. Dodać cukier i dalej smażyć. Gdy kropla spuszczone na ostrze noża lub na talerzyk nie rozlewa się, wkładać przetwór do słoików, zamykać i „pod kocyk”.

SOS Z CUKINII (RELISH)

Składniki:

10 szklanek startego miąższu cukinii, bez skórki i pestek, 4 szklanki posiekanej cebuli, 3 łyżki soli, 3 szklanki papryki pokrojonej w kostkę, 4 szklanki cukru, 2 łyżki soli selerowej, 2 łyżki maki ziemniaczanej, 2 1/2 szklanki octu, 1/2 łyżki gałki muszkatołowej, 1/2 łyżki świeżo zmielonego pieprzu, 1/2 łyżki zmielonej gorczycy, 1/2 łyżki kurkumy.

Przygotowanie:

Wymieszać cukinię, cebulę i sól, odstawić na 30 min. Odląć płyn, dodać pozostałe składniki, doprowadzić do wrzenia, krótko gotować. Gorącym sosem napełniać słoiki i zamykać.

SUSZONE PESTKI Z DYNI

Oczyszczone z miękkiego miąższu pestki płucze się, a następnie suszy na siatce lub papierze w temperaturze 40–60°C, tak aby stopniowo traciły wilgoć i stały się krusze. Nie mogą być przypalone.

Pestki z dyni są nie tylko przysmakiem, ale też przypisuje się im właściwości lecznicze, ponieważ mogą działać jako środek przeciwko robaczycy przewodu pokarmowego.