

# Obsah:

1. Proč vařit z dýně	2
2. Dýně je úžasná zelenina	3
3. Polévky	4
4. Hlavní jídla, dýně na slano	10
5. Pečeme na sladko	23
6. Špagetová dýně na sladko i na slano	32
7. Pomazánky	38
8. Mlsání na sladko i na slano	41
9. Konzervace	44
9. Cukety	50
10. Patisony	56
11. Vlastní poznámky	58
12. Autoři a zdroje receptů	60



## Proč vařit, upravovat a jíst dýni

Dýně obsahuje téměř 90 procent vody a velké množství rozpustné vlákniny, díky níž má schopnost zahánět hlad. Má nízký energetický obsah, je dobře stravitelná, váže na sebe toxiny a pomáhá je vylučovat z těla. Obsahuje vysoce kvalitní nenasycené mastné kyseliny. Je bohatá na hořčík, draslík, měď, selen, sodík, chlór, železo, zinek, fosfor, vápník, vitamin A, beta-karoten, alfa-karoten a lutein.

Dýně posiluje imunitní systém, uklidňuje nervy, napomáhá správné činnosti srdce, snižuje hladinu tuků v krvi, celkově regeneruje tělesné buňky. Díky vysokému obsahu draslíku a zinku se dýně podílí na snižování krevního tlaku. Dýně má regenerační a omlazující účinky, působí jako silný antioxidant, který pomáhá bojovat proti volným radikálům.

Semena dýní obsahují velké množství nenasycených mastných kyselin a zinku, který má vynikající účinky na posílení obranyschopnosti organismu.

**Dýně je prostě ohromně zdravá!**



## Dýně je úžasná zelenina

Geniální vlastností dýně je její využití nasladko a naslano. Dýně se dá péct, dusit, zapékat, smažit, zavařovat, kandovat... Dají se z ní využít květy, dužnina i semena. Tohle vše se snaží obsáhnout kuchařka, kterou právě držíte. Recepty v ní jsou sesbírány od známých, z časopisů, z internetu. Mají být inspirací, při vaření zapojte svou fantazii a recepty si přizpůsobte svým chutím, zvyklostem, počtu strávníků.

Ačkoliv je nejznámější v kuchyni dýně Hokkaido, recepty je možné dělat i z ostatních dýní s pevnou dužninou. Jedlé jsou dokonce i okrasné dýně.

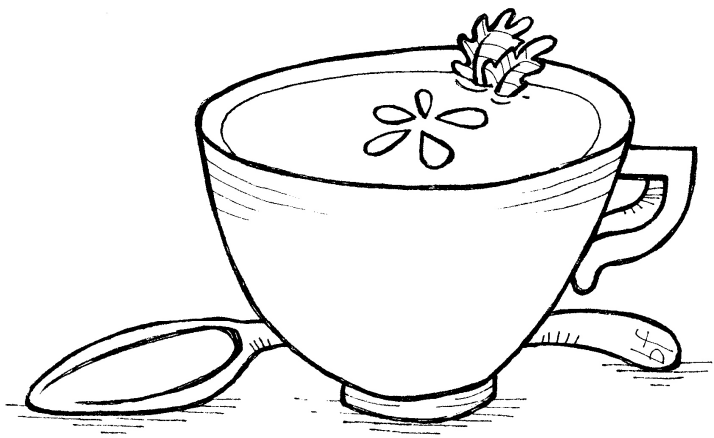
A zajímavé jídlo lze připravit i z květů dýně (cukety, patizonu): potřebujeme samčí květy cca 3 ks na osobu, sýr Niva, na trojbal vajíčko, mouku, strouhanku, tuk na smažení.

Postup: z květů vyklepeme případné broučky, dovnitř květu vložíme kousek nivy, obalíme v trojbalu a usmažíme. Příloha: bramborová kaše, brambory, nebo samotné k vínku.



Dobrou chuť!

# Polévky



Polévka z dýně má velké množství variant. Nejběžněji se připravuje z dýně Hokkaido, která se nemusí loupat. Ale dají se použít i jiné druhy dýní a kořením a dalšími přísadami můžeme ze základu vykouzlit nepřeberné množství různých chutí.

**TIP:** Ať už děláte polévku z jakéhokoliv množství dýně a pro jakýkoliv počet lidí, držte se základního pravidla – dýni v hrnci zalijte tak, aby byla těsně ponořená. Prostě to s tekutinou nepřehnat. Polévku můžete uvařit nejprve jako základ. Uvařte kostičky dýně, které jste předtím opekli na cibulce, v zeleninovém vývaru. Vše umixujte na hladký „neutrální“ krém, se kterým nadále můžete kouzlit.

## Základní dýňová polévka

*Suroviny:* dýně, cibule, olej, zeleninový vývar, smetana, sůl, pepř  
*Postup:* omytou a semínek zbavenou dýní nakrájíme na kostičky. Na oleji zpěníme cibulku, přidáme na kostičky nakrájenou dýni, zalijeme vývarem. Na mírném ohni vaříme 30 minut, aby dýně změkla. Poté rozmixujeme tyčovým mixérem, vmícháme smetanu, zahřejeme a dochutíme solí a pepřem.

Možno dochutit lisovaným česnekem, muškátovým oříškem nebo zázvorem.

## Jednoduchá dýňová polévka

*Suroviny:* 1 střední dýně Hokkaido, cibule, lžička kari, vývar (kostka bujonu), smetana (125 ml), slunečnicová/dýňová semínka

*Postup:* na olivovém oleji osmahneme cibulku, přidáme na kostičky nakrájenou dýni, zalijeme vývarem. Vaříme, dokud dýně nezměkne, aby ji bylo možno rozmixovat. K rozmixované dýni přidáme smetanu, dochutíme lžičkou kari a povaříme ještě asi 5 minut. Podáváme s opraženou cibulkou a slunečnicovými semínky.

## Dýňová polévka s mrkví

*Suroviny:* 1 dýně, 1 cibule, mrkev, podravka, smetana, jíška

*Postup:* v hrnci usmažíme cibuli, přidáme na kostky nakrájenou dýni a mrkev. Osolíme, opepříme, přidáme trochu podravky, krátce podusíme. Přidáme vodu a uvaříme doměkka. Vše rozmixujeme, přidáme smetanu a zahustíme jíškou. Můžeme podávat s kuličkami do polévky nebo s opraženými chlebovými krutony. Nejlepší polévka je z dýně hokaido, ale můžeme použít i jiné druhy dýní.

*Autor:* Anna Vichová

## Dýňová polévka s brambory

*Suroviny:* 2 lžíce másla, 1 kg dýně Hokkaido, 5 menších brambor, 2 kostky zeleninového bujonu, sůl, pepř, drcený kmín, chilli omáčka nebo 3 stroužky česneku s majoránkou, 1/4 l mléka, petrželka na ozdobu



*Postup:* dýni zbavíme semen, brambory oškrábeme. Na másle orestujeme na kostky pokrájenou dýni a brambory, přidáme koření, sůl, zalijeme vodou, přidáme bujonové kostky a vaříme do měkka. Když je vše měkké, přilijeme mléko a ponorným mixérem rozmixujeme dohladka. Podle potřeby dochutíme chilli omáčkou a ještě krátce provaříme. Místo chilli je možné přidat 3 stroužky česneku a hrst majoránky - polévka není pikantní, ale nádherně voňavá.

### *Gulášová polévka z dýně*

*Suroviny:* 2 cibule, olej, 2 lžičky mleté sladké papriky, 1 lžička majoránky, 1/2 dýně (Hokkaido nebo jiná nakrájená na kostky), 1 brambora (nakrájená na kostky), 1,5 litru vody, 1 kostka zeleninového bujonu (není nutné), 2 stroužky česneku, sůl, pepř, 1 lžice mouky na zahuštění.

*Postup:* nadrobno nakrájenou cibuli orestujeme na oleji dozlatova. Přidáme sladkou papriku a ½ lžičky majoránky. Promícháme, přisypeme kostičky dýně a brambory a zalijeme vodou. Přidáme kostku bujonu, prolisovaný česnek, osolíme a opepříme. Pod pokličkou vaříme do změknutí zeleniny (asi 15-20 minut). Štuchadlem na brambory lehce rozmělníme, čímž se polévka částečně zahustí. Vmícháme mouku rozmíchanou v trošce studené vody a ještě alespoň 5 minut povaříme. Na závěr dochutíme zbylou polovinou majoránky, solí a pepřem.

### *Německá dýňová polévka*

*Suroviny:* 3 lžice pražených dýňových semínek, 1 lžice čerstvého zázvoru, 2 ks cibule, 0,5 l sladké smetany, 1-2 lžice octa, 150 g másla, 0,5 l zeleninového vývaru, 500 g dýně, zakysaná smetana, mletý černý pepř, sůl, mletý cukr

*Postup:* oloupeme cibule a kousek čerstvého zázvoru, obojí drobně pokrájíme a zesklavatíme na másle. Přidáme dýni nakrájenou na kostky a dusíme společně asi 5 minut. Během dušení přidáme zeleninový vývar. Za občasného míchání dusíme 15 minut, až dýně

zcela změkne. Vmícháme smetanu a opět přivedeme k varu. Polévku potom rozmixujeme nebo propasírujeme. Ochutíme trochou octa, osolíme, opepříme, přisladíme 2 špetkami cukru (podle chuti). Německou dýňovou polévku při podávání ozdobíme zakysanou smetanou, čerstvě mletým pepřem a opraženými dýňovými semínky.

### *Dýňová polévka*

*Suroviny:* 1kg dužiny z dýně Hokkaido, 50 g másla, 1 střední cibule, 2 stroužky česneku, 1l zeleninového vývaru, 2 bobkové listy, 1/4 lžičky muškátového oříšku, 15 ml citrónové šťávy, 200 g smetany (stačí 12% tuku), sůl, pepř

*Postup:* na másle necháme zesklovatět cibuli nakrájenou najemno spolu s rozpláclými stroužky česneku. Dýně se loupat nemusí, jen ji zbavíme semínek a pokrájíme na menší kostky. Z hrnce vyndáme česnek a naopak do hrnce dáme dýni. Chvilku jí opékáme a potom přilijeme horký vývar a citrónovou šťávu. Přidáme bobkový list, muškátový oříšek a osolíme, opepříme. Přikryjeme pokličkou a vaříme asi tak půl hodiny, dokud dýně nezměkne. Sundáme hrnc ze sporáku, vyndáme bobkové listy a pořádně dýni rozmixujeme tyčovým mixérem. Do polévky vlijeme smetanu a už jen trochu prohřejeme a případně dochutíme. Podáváme s opečenou slaninou, zakysanou smetanou a chlebovými krutonky.

### *Dýňová polévka a la Jamie Oliver*

*Suroviny:* dýně Hokkaidó, 2 lžičky koriandrových semínek, mletá paprika, olivový olej, pár lístků šalvěje, 2 cibule, trochu slaniny, smetana, sůl

*Postup:* dýni rozkrojíme, oloupeme, vydlabeme dužninu se semínky, nakrájíme třeba na měsíčky. V hmoždíři utlučeme dvě lžičky koriandrových semínek, přidáme lžičku sladké papriky (kdo snese ostřejší, může dát chilli) a směsí bohatě posypeme dýně. Pokropíme olivovým olejem a dáme na 20 minut do trouby rozpálené na 200 °C. Než se to upeče, oloupeme a nakrájíme dvě cibule a osmažíme s kouskem nějaké slaniny nakrájené na nudličky. Když cibulka začne



hnědnout, přidáme upečenou dýni. Přidáme něco šalvěže, zalijeme asi litrem vody a osolíme. Stačí chvilku povařit a pak to rozmixovat na jemný krém. Na konec se může přidat trocha smetany.

### *Exotická dýňová polévka s kokosovým mlékem*

*Suroviny:* 1 kg dýně Hokkaido, 1 l zeleninového vývaru, 120 ml kokosového mléka, 1 cibuli nebo 2 šalotky, sůl, čerstvě umletý pepř

*Postup:* dýni rozkrojíme a pečlivě vydlabeme semínka (neloupejte). Pak ji nakrájíme na kostky. Šalotku (nebo cibuli) nakrájíme na kostičky a opečeme na másle s trochou olivového oleje. Přidáme dýni a chvíli společně restujeme. Zalijeme vývarem a vaříme do měkka. V papíňáku postačí 15 minut, klasickým způsobem tak 30, max. 40 minut. Tyčovým mixérem (nebo v mixéru) umixujeme na hladký krém. Přilijeme kokosové mléko, smetanu a krátce provaříme. Výslednou konzistenci můžeme doladit trochou vody nebo vývaru.

### *Crema di zucca (dýňový krém)*

*Suroviny:* 800 g očištěné dýně, 250 g Ricotty nebo měkký tvaroh, 80 g másla, 4 plátky anglické slaniny, snítka tymiánu, 120 g mražených hub, sůl a bílý pepř dle chuti

*Postup:* dýni nakrájíme na kostky cca 2 na 2 cm, dáme na vytřený pekáček máslem a 15 min pečeme v troubě na 180 stupňů. Na pánvi opečeme anglickou slaninu a na stejném výpeku ze slaniny orestujeme houby s tymiánem. Dýni orestujeme na másle a zalijeme vývarem podle potřeby (podle konzistence, postupně se ze směsi stává kaše). Rozmíxujeme, přidáme Ricottu nebo měkký tvaroh a rozmícháme do hladkého krému. Můžeme dochutit solí, při servírování dáme nvrch houby a plátek slaniny.

### *Dýňová polévka z máslové dýně*

*Suroviny:* 1 máslová dýně, 1 lžice másla, trocha soli, bobkový list, nové koření, pepř, trocha majoránky, trocha našlehané smetany, osmažená houska

*Postup:* máslovou dýni oloupeme, nakrájíme, nalijeme trochu vody,

osolíme, opeříme, přidáme nové koření a bobkový list. Vaříme, dokud dýně nezměkne, ne však příliš dlouho. Pak rozmixujeme, přidáme lžici másla a můžeme podávat. Pro zvýraznění chuti můžeme přidat majoránku a rozhodně opraženou housku a našlehanou smetanu.

### *Polévka z pečené dýně*

*Suroviny:* na 4 porce 600 g dýně, 400 g mrkve, 4 lžice olivového oleje, 2 cibule, 50 g zázvoru, 2 chilli papričky, 800 ml zeleninového vývaru, sůl, mletý červený pepř, 4 snítky koriandru

*Postup:* dýni zbavíme semínek, oloupeme, společně s mrkví nakrájíme na menší kousky a rozložíme na plech. Pokapeme olivovým olejem a pečeme v troubě při 180 stupních asi půl hodiny. Oloupané cibule a zázvor nasekáme na drobno, v kastrolu na třech lžících olivového oleje necháme zesklivatět, přidáme opečenou zeleninu a chilli papričky. Zalijeme zeleninovým vývarem a rozmixujeme. Přivedeme k varu a při mírné teplotě vaříme přibližně 10 minut. Ochutíme solí, mletým červeným pepřem a krátce povaříme. Ozdobíme čerstvým koriandrem nebo jinými bylinkami.

### *Jablečno-dýňová polévka*

*Suroviny:* 1 litr drůbežího vývaru, 600 g očištěné dýňové dužniny, 2 jablka, 1 cibuli, 1 stroužek česneku, 30 g másla, šťávu z půl citrónu, 1 lžičku kari koření, 1 lžičku mletého zázvoru, sůl, pepř a zelenou petrželku

*Postup:* dýni nakrájíme na kostky, jablka oloupeme, nakrájíme na kostičky a pokapeme citrónovou šťávou. Na rozehřátém másle orestujeme pokrájenou cibuli a nadrobno posekaný česnek. Přidáme kari a zázvor a přibližně minutu smažíme. Poté přidáme dýni a jablka, osolíme a zalijeme vývarem. Vaříme 35 až 40 minut, dokud dýně nezměkne. Poté necháme částečně zchladnout a rozmixujeme ponorným mixérem.



# Hlavní jídla

## a dýně na „slano“



### Dýňové zelí I.

*Suroviny:* 1 dýně, 1 větší brambor, 1 cibule, sádlo, sůl, kmín, ocet, cukr, voda

*Postup:* očištěnou dýni nastrouháme na větším struhadle a uvaříme ve vodě doměkka. Po uvaření můžeme přebytečnou vodu popřípadě slít. Na zahustění použijeme syrový brambor, který nastrouháme a před koncem varu přidáme k dýni. Ochutíme octem a cukrem dle chuti a dozlatova usmaženou cibulí.

*Autor:* Anna Vichová

### Dýňové zelí II.

*Suroviny:* 1 kg dýně, 2 cibule, 2 lžíce másla, 2 lžičky vinného octa, sůl a cukr dle chuti

*Postup:* dýni vydlabeme a nastrouháme nahrubo. Na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme dýni, podlijeme trochou vody, osolíme, osladíme, přidáme ocet a dusíme doměkka. Kdo má rád hustší zelí, může ještě dýňové zelí zahustit moukou rozkvedlanou ve

vodě a nechat provařit. Dýňové zelí podáváme k pečenému masu s knedlíky či brambory.

### Pikantní kari s dýní

*Suroviny:* 400 g zadního hovězího masa, 400 g dýně, 2 lžičky kari, 1,5 l zeleninového vývaru, 2 rajčata, 1 červená paprika, 1 chilli paprička, 1 velká cibule, trochu olivového oleje, 100 ml kysané smetany, sůl, pepř

*Postup:* na oleji zpěníme nasekanou cibuli, přidáme kousky masa a krátce zprudka opečeme. Pak přidáme pokrájenou zeleninu, koření, sůl, zalijeme trochou vývaru a dusíme pod pokličkou do poloměkka, pravidelně přiléváme vývar a občas pomícháme. Pak přidáme větší kousky dýně a dovaříme. Směs podle chuti dosolíme a opepříme, podáváme s kopečkem kysané smetany a čerstvým pečivem.

### Dýně na kari

*Suroviny:* 600 g dýně, 2 lžičky kari, 1 dl smetana ke šlehání (může být i 12 %), 200 g anglické slaniny, 1 cibule, na ozdobu 1 svazeček jarní cibule, podle chuti 1 lžička kmínu, sůl

*Postup:* slaninu nakrájíme na kostičky, cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Dýni opracujeme a nakrájíme na větší kostky. Anglickou slaninu nakrájenou na kostičky vhodíme na pánev a až pustí tuk, přidáme na kostičky nakrájenou cibuli. Přidáme sůl, kmín a kari koření. Za chvíli přidáme na větší kostky nakrájenou dýni, trošku vody, pod pokličkou dusíme doměkka asi 20 minut. Nakonec přidáme smetanu, ještě chvíli povaříme. Během dušení uvaříme špagety nebo jinou přílohu, kterou máme rádi. Talíř s dýní na kari ozdobíme natí jarní cibulky.

### Dýňáky (dýňové bramboráky)

*Suroviny:* 500 g očištěné dýně Hokkaido (bez semínek, slupku však ponechte), 200 g salátových brambor, 1 velká cibule, 4 stroužky česneku, 4 vejčička, 100 g polohrubé mouky, 1 lžička maizeny (kukuřičného škrobu), sůl podle chuti (přibližně jedna lžička), pepř,



sádlo na smažení (z tohoto množství je zhruba zhruba 20 malých kousků)

*Postup:* dýni umyjeme, i se slupkou nastrouháme na jemném struhadle. Brambory oškrábeme a také nastrouháme, cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno, česnek prolisujeme a všechny ingredience kromě sádla společně promícháme. Nenecháme směs stát a ihned ji zpracujeme dál. Lžičku sádla rozehrějeme v pánvi. Část těsta přeneseme na pánev, lžící rozetřeme na sotva centimetr vysokou vrstvu a na středně silném plameni osmahneme po obou stranách dozlatova, celkem asi 3-4 minuty. Vyjmeme a necháme na papírové utěrce okapat přebytečný tuk. Dýňáky můžeme podávat nejen samotné, ale také jako přílohu k dušenému masu.

### *Dýňové placky*

*Suroviny:* ½ dýně Hokkaido, 1 větší brambora, 2 stroužky česneku, 1 menší cibule, majoránka, sůl, pepř, 2 vajíčka, 2 vrchovaté lžíce hladké mouky

*Postup:* očistíme si dýni od vnitřní dužiny a semínek a pěkně ji celou umyjeme. Dýni nastrouháme najemno, přistrouháme oškrábanou bramboru, stroužek česneku, menší cibulku a přimícháme 2 vejce a asi 2 lžíce mouky. Okořeníme majoránkou nebo bazalkovým pestem (moc dobrá varianta). Smažíme na oleji nebo na sádle, pak budou víc křupat.

### *Dýňové placky z uvařené dýně*

*Suroviny:* 1 menší dýně, 150 g polohrubé mouky, 2 vejce, 100 ml mléka, 4 stroužky česneku, majoránka, trochu kmínu, sůl, pepř, svazek bylinek - pažitka, petrželka, jarní cibulka, tuk na smažení

*Postup:* uvařenou dýni rozmačkáme vidličkou, přidáme mouku, vejce a ostatní ingredience a vše důkladně promícháme. Na pánvi na rozpáleném tuku nebo na oleji tvoříme lžící menší placičky, které smažíme po obou stranách dozlatova. Kdo je nechce moc mastné, nechá placičky okapat na vrstvě ubrousků.

### *Dýňové placičky*

*Suroviny:* 200 g očištěné nastrouhané dýně, 170 g hladké mouky, 100 g tvrdého sýra - čím ostřejší, tím lépe (např. parmazán), 150 ml bílého jogurtu, 1/2 červené papriky, 1 vejce, sůl, koření nebo čerstvé bylinky dle chuti, 3 lžíce oleje - pokud budeme péci v troubě

*Postup:* všechny suroviny smícháme dohromady. Tvoříme placičky, které opékáme na pánvi na tuku nebo si připravíme placičky pro pečení v troubě. V tom případě přidáme do placiček olej. Placičky nalejeme do forem na muffiny a pečeme v předem vyhřáté troubě. Placičky podáváme nejlépe se zeleninovým salátem. Můžeme je podávat také jako přílohu k masům namísto brambor nebo rýže. Jsou výborné také se studenými zálivkami.

### *Placky z dýně*

*Suroviny:* 2 vrchovaté hrnky nastrouhané dýně, 1 lžíce hladké mouky, 1 lžíce solamylu, 1 vejce, 50 ml mléka, 1 hrst nasekané petrželky, sůl, pepř, olej

*Postup:* všechny ingredience kromě dýně a oleje smícháme na těstíčko a nakonec k němu přimícháme nahrubo nastrouhanou dýni. Z těstíčka tvoříme placičky, které smažíme na pánvi v rozpáleném oleji dozlatova z obou stran. Hotové dáme na papírovou utěrku, která nasaje přebytečný tuk.

### *Bylinkové kuře s dýňovým překvapením*

*Suroviny:* 1 kuře, snítky rozmarýnu, 150 g másla, 2 housky den staré, půl dýně, 2 vejce, 2 stroužky česneku, 100 ml mléka

*Postup:* polovinu másla smícháme s nasekaným rozmarýnem a vetřeme ho pod kůži omytého a očištěného kuřete. Nezapomeneme ho před tím řádně nasolit! Zbytek másla rozpálíme v hlubší pánvi a 10 minut na něm přealujeme kostičky očištěné dýně. Do mísy dáme nakrájenou housku, polijeme ji mlékem, necháme krátce vsáknout, dodáme žoutky, sůl, pepř a prolisovaný česnek. Nakonec vmícháme sníh z bílků, změkklou dýni a nádivkou naplníme kuře. Pečeme ho asi 75 minut při 180 stupních Celsia. Kdo chce, může ke konci přidat teplotu, aby se vytvořila kůřička.



### *Pečená dýně*

*Suroviny:* 500 g dýně Hokkaido nebo jiné odrůdy, 2 stroužky česneku, 4 lžíce sojové omáčky, ½ lžičky papriky (sladké nebo pálivé), 1 špetka soli, 8 lžic olivového oleje

*Postup:* dýni rozkrájíme na měsíčky a vydlabeme semínka. Položíme do pekáčku vyloženého pečícím papírem. Připravíme si marinádu smícháním prolisovaného česneku a ostatních surovin. Dýni důkladně potřeme a dáme péct do středně vyhřáté trouby. Trvá to asi půl hodiny a během této doby ještě několikrát důkladně pomažeme marinádou. Dýně musí být měkká, snadno vykrojitelná lžičkou. Používáme jako přílohu k masu, nebo jíme s bílým pečivem.

### *Pečená dýně s bramborami*

*Suroviny:* dýně, brambory ve slupce (množství použitých ingrediencí podle chuti, poměr dýně a brambor 1:1), sůl, pepř, olivový olej, tymián, smetana, čerstvé bylinky

*Postup:* rozpůlené dýně vydlabeme a nakrájíme na asi centimetr široké plátky, dobře omytá dýně Hokkaido se nemusí loupát. Na zhruba stejné kousky nakrájíme omyté brambory ve slupce. Plech potřeme olivovým olejem, přidáme kousky dýně a brambor, osolíme, opepříme a posypeme tymiánem, případně přidáme větvičku čerstvého tymiánu. Vše zakapeme olivovým olejem a pečeme v předehřáté troubě na cca 160 stupňů do měkka (asi 40 minut). Hotové dýně s bramborami přelijeme kysanou smetanou s nadrobno nakrájenými bylinkami.

### *Fazolový guláš s mrkví a dýní*

*Suroviny:* 3 větší cibule, 2 střední mrkve, 200 g dýně Hokkaido nebo máslové, 3 hrnky vařených fialových fazolí, 2 dcl zeleninového vývaru nebo horké vody, 3 PL lžíce oleje, sůl, podle chuti umeocet, rostlinná smetana (není nutná), 1 lžíce červené papriky, majoránka, zázvor

*Postup:* pokud nemáme uvařené fazole, namočíme je minimálně na 5 hodin nebo přes noc a uvaříme. Cibuli nakrájíme na větší

kostky, mrkev na proužky a dýni asi na 1 cm kostičky. Na oleji zpěníme cibulku se solí, trochu ji více orestujte, přidáme mrkev a dýni, zaprášíme paprikou a asi 2 dcl vývaru. Celé to podusíme do změknutí zeleniny. Na posledních 5 minut přidáme uvařené fazole a povaříme spolu. Na závěr můžeme přidat trochu majoránky. Ochutíme umeocetem, trochou sójové nebo jiné smetany (nemusí být) a vymačkanou šťávou z čerstvého zázvoru.

### *Ohnivý dýňový guláš s masem*

*Suroviny:* 200 g dýně, 1 lžička hladké mouky, 1/2 lžičky rozmarýnu, 1/2 lžičky mleté sladké papriky, 150 g hovězího masa, 1 stroužek česneku, 1/2 lžičky kari koření, 1 ks papriky (zelené), 2 lžíce přepuštěného másla, 1 ks cibule, sůl, mletý černý pepř, 1 ks papriky (červené), 1 lžička rajského protlaku, 250 ml masového vývaru

*Postup:* cibuli a česnek oloupeme. Cibuli nakrájíme najemno, česnek prolisujeme. Omyté a osušené maso nakrájíme na kostky. Přepuštěné máslo zahřejeme v širším hrnci a za stálého míchání v něm opečeme maso, osolíme a opepříme. Přidáme cibuli a prolisovaný česnek, vmícháme rajský protlak a vše opečeme. Maso zaprášíme moukou, paprikou a několik minut pražíme. Přilijeme vývar a všechno necháme v zakrytém hrnci asi půl hodiny dusit. Papriky a oloupanou dýni nakrájíme na kostky. Obojí přidáme k masu. Dýňový guláš okořeníme kari kořením, rozmarýnem a přikryté necháme 30 minut stát. Nakonec jej osolíme a opepříme. Ohnivý dýňový guláš podáváme s přílohou podle vlastní chuti. Hodí se jak brambory nebo knedlíky, tak chleba.

### *Dýně plněná hovězím masem*

*Suroviny:* 1 střední dýně Hokkaido, 1 cibule, 300 g mletého hovězího masa, 100 g strouhaného sýra (gouda, čedar, eidam,...), 50 ml smetany ke šlehání, 1 lžíce másla, sůl, pepř, tymián, oregano, olej

*Postup:* dýni Hokkaido seřízneme kousíček spodní části, aby byla stabilní, dále vrchní část se stopkou a vydlabeme ji. Seříznutý





vršek si necháme jako „pokličku“. Na oleji zpěníme cibuli nakrájenou nadrobno, přidáme hovězí maso a opečeme. Osolíme, opeříme, přidáme tymián a oregano dle chuti. Necháme dusit asi 8 minut. Do dýně Hokkaido vrstvíme střídavě maso a sýr, nakonec zalijeme smetanou a přiklopíme pokličkou z dýně. Pečeme v troubě rozehřáté na 190 °C asi 1 hodinu.

### *Bramborové pyré s dýní Hokkaido*

*Suroviny:* dýně Hokkaido a brambory v poměru 1:1, horké mléko, máslo, sůl

*Postup:* oloupané a na kostky nakrájené brambory uvaříme v osolené vodě doměkka. V dalším hrnci uvaříme doměkka i nakrájenou dýni ve slupce. Oboje slijeme, brambory přidáme k dýni a s kouskem másla mírně rozštoucháme. Přidáme horké mléko v množství podle toho, jak chceme mít pyré řídké a vše rozštoucháme do hladkého pyré. Můžeme samozřejmě použít i kuchyňský robot. Podle chuti dosolíme a můžeme přidávat další dochucovadla, jako např. rozetřený česnek, čerstvé bylinky apod. Bramborové pyré s dýní se hodí např. k vepřové panence, ale i jako příloha k hovězímu plátku apod.

### *Hranolky z dýně*

*Suroviny:* dýně (výborné je Hokkaido), slunečnicový olej, sůl, pepř, oblíbené bylinky (rozmarýn, tymián, majoránka, ...)

*Postup:* žádný jednodušší recept z dýně Hokaido než hranolky snad ani neexistuje. Vydlabanou dýni (pokud je Hokaido, tak i se slupkou) nakrájíme na hranolky stejně velké, jako bychom je dělali z brambor. Dýňové hranolky zalijeme trochou oleje, promícháme, aby se olej dostal všude, osolíme, opeříme, přidáme hrst oblíbených bylinek a znovu promícháme. Pečeme na plechu vyloženém pečicím papírem v troubě vyhřáté na cca 190 °C asi 30 minut (dozlatova). Hranolky můžeme podávat k jakémukoli druhu masa nebo jen tak samotné či namáčené do dipu z jogurtu nebo zakysané smetany.

### *Dýňové rizoto*

*Suroviny:* 600 g očištěné dýně, 300 g rýže, 2 lžíce olivového oleje, 12 čerstvých lístků šalvěje, 80 g másla, 100 g parmezánu jemně nastrohaného plus na posypání, sůl, pepř

*Postup:* nakrájíme dýni na kousky cca 2-3 cm a dáme vařit do 800 ml osolené vody na 5 minut. Přidáme rýži, občas promícháme a necháme probublávat 15 minut.

Po 15ti minutách rozpálíme na pánvi olivový olej a 30 vteřin smažíme šalvějové lístky, osušíme je do ubrousku. Touto dobu by měla být dýně i rýže uvařená a tekutina absorbovaná, vmícháme tedy máslo, parmezán, sůl a pepř podle chuti. Servírujeme posypané parmezánem, nalámanými lístky šalvěje a pár kapkami oleje.

### *Máslová dýně na žampionech s kuřecím masem*

*Suroviny:* 4 ks kuřecích prsou, 1 máslová dýně (dýni můžeme nahradit cuketami), 2 lžíce olivového oleje, 1 cibuli, 6 ks čerstvých žampionů, 3 rajčata, 1 kuřecí bujón, koření - kuře gril, sůl, pepř, 2 stroužky česneku, 200 ml zakysané smetany

*Postup:* dýni, čerstvé žampiony a rajčata očistíme a nakrájíme na kostičky. V hrnci zpěníme na oleji cibuli dozlatova, přidáme k ní žampiony a po chvíli i kuřecí maso nakrájené na kostičky, chvíli osmahneme. Podlijeme vodou, vhodíme bujón, okořeníme a necháme dusit do poloměkka. Poté přidáme na kostičky nakrájenou dýni, rajčata a prolisovaný česnek. Dusíme vše do měkka. Nakonec zjemníme zakysanou smetanou.

### *Zapečená dýně se sýrem*

*Suroviny:* 1 ks dýně, sůl, 200 g eidamu, 1 - 2 ks vejce

*Postup:* dýni omyjeme, oloupeme a nastroháme na hrubém struhadle. Vložíme do hrnce a podlijeme ji trochou vody, osolíme a dáme ji dusit doměkka. Zapékací misku vymažeme máslem a vysypeme strouhankou. Dáme do ní podušenou dýni, kterou zalijeme rozšlehaným vejcem. Množství záleží na velikosti dýně,



můžeme dát i 2 vejce. Dýni posypeme nastrouhaným tvrdým sýrem. Dýni se sýrem zapékáme asi 15 minut ve středně vyhřáté troubě. Zapečenou dýni se sýrem ihned podáváme.

### *Těstoviny s dýní*

*Suroviny:* dýně, česnek, med, rozmarýn, olivový olej, trochu soli, těstoviny

*Postup:* dýni rozkrojíme, vydlabeme semínka a dužinu rozkrájíme na kostky. Česnek nakrájíme na plátky, smícháme s rozmarýnem, medem, solí a olivovým olejem. Směs promícháme s dýní a dáme na plech. Pečeme v troubě do měkka. Následně vše rozmixujeme a smícháme s uvařenými těstovinami. Vhodná jsou třeba kolínka.

### *Pečená máslová dýně v medové marinádě*

*Suroviny:* 1 máslová dýně, sýr, na marinádu - 50 ml olivového oleje, 2 lžice medu, 2 lžice hnědého cukru, 2 stroužky prolisovaného česneku, sůl, pepř podle chuti

*Postup:* dýni očistíme a nakrájíme na malé kostičky, které vložíme do marinády. Dýni v marinádě pořádně promícháme, vlejeme do zapékacího pekáče a pečeme v troubě, až bude dýně měkká asi přibližně půl hodiny. Necháme v lednici vychladnout. Podáváme jako přílohu k masu, ale i samotné je to velmi chutné.

### *Máslová dýně s kuskusem*

*Suroviny:* 1 menší máslová dýně, 1 cibule, 1 lžici olivového oleje (máslo), 350 ml kuskusu, 500 ml vody + 1 kuřecí bujón, 1-2 stroužky prolisovaného česneku, sůl, pepř, nastrouhaný sýr, petrželka na ozdobu

*Postup:* dýni očistíme, nakrájíme na kostičky a povaříme ji do měkka ve vodě. Cibuli nakrájíme na kostičky a osmahneme s česnekem dozlatova. Přidáme k ní uvařenou dýni a chvilku orestujeme. Nasypeme k dýni kuskus a vroucí vodou s bujónem zalijeme, pořádně promícháme a necháme stát (už nevaříme) s přikrytou

pokličkou 5 minut. Kuskus s dýní nandáme na talíře, posypeme sýrem a ozdobíme petrželkou. Kuskus můžeme nahradit rýží a vaříme jako rizoto.

### *Krémový dýňový bulgur s opraženými piniovými oříšky*

*Suroviny:* 150 g bulguru, zeleninový vývar, sůl, 600 g muškátové dýně (čistá hmotnost), cibule, česnek podle chuti, 50 g piniových oříšků

*Postup:* dýni oloupeme, očistíme, zbavíme semen a vláken. Nakrájíme na plátky. Poklademe na plech s pečícím papírem společně s nakrájenou cibulí a stroužky česneku. Můžeme opepřit a osolit. Pečeme při 200 °C. Po 20 minutách z poloviny pečené dýně vyšleháme řídké dýňové pyré. Zbylou dýni, kterou pečeme ještě 10 minut, nakrájíme na větší kousky. Během pečení dýně si připravíme bulgur. Při přípravě se držíme doporučení uvedeného na obale. Bulgur zalíváme vodou (vývarem) v poměru 1 : 2,5 – 3. Bulgur můžeme připravit více způsoby – vaříme s tekutinou 10-15 minut (lze povařit i kratší dobu a nechat v uzavřené nádobě dojít) nebo zalijeme vařící tekutinou a necháme 30 minut v uzavřené nádobě bobtnat nebo a zcela nejšetřněji s cílem o zachování nutričně hodnotných látek lze postupovat tak, že bulgur zalijeme studenou tekutinou a necháme cca 60 minut nabobtnat. Upravený bulgur smícháme s dýňovým pyré, lisovaným česnekem a kousky dýně. Při podávání můžeme posypat nasucho opraženými piniovými oříšky a doplnit pečenými kousky dýně. Před opražením je dobré oříšky nechat nabobtnat.

### *Pohankové risotto s dýní a sušenými houbami*

*Suroviny:* na 2 porce - malá dýně hokkaido, olej, 250 g loupané pohanky, trochu másla, šalotka, velký stroužek česneku, hrst sušených hub, zeleninový vývar, hrst hladkolisté petrželky, šťávu z poloviny citronu, sůl

*Postup:* dýni nakrájíme na měsíčky, odstraníme semínka, pokapeme



olejem a dáme upéct do trouby na 200°C. Když je dýně opečena dozlatova a měkká, vyndáme ji z trouby a vidličkou ji rozmělníme na maličkaté kousky. Pohanku opečeme na oleji za stálého promíchávání dozlatova a dáme stranou. Na oleji s máslem necháme zeskovatět na kostičky nakrájenou šalotku a nasekaný česnek. Pohanku vrátíme zpět do pánve, přidáme trochu zeleninového vývaru a sušené houby a necháme provářet. Když se vývar vstřebá, přidáme dýni a postupně vždy přiléváme trochu vývaru, dokud se úplně nevstřebá, až do té doby, než pohanka změkne. Nakonec už jen vmícháme nasekanou petrželku a šťávu z citronu. Případně vše dosolíme. Kdo má, nastrohá navrch ještě parmazán.

### *Dýňové gnocchi*

*Suroviny:* na 4 porce - polovinu trochu větší dýně Hokkaido, trochu olivového oleje, 2 – 2,5 hrnku hladké mouky, špetku muškátového oříšku, sůl, pepř, citrónová šťáva, parmezán

*Postup:* dýni vydlabeme, nakrájíme na kousky, pokapeme olejem a necháme v troubě předeřtát na 200 °C péct do měkka asi hodinu. Hotovou dýni rozmixujeme nejemno ponorným mixérem a necháme zchladnout. Rozmixované dýňové pyré zpracujeme v míse spolu s moukou, muškátovým oříškem a solí v nelepivé těsto, které rozdělíme na čtvrtiny. Z každé části na pomoučeném vále vytvoříme váleček, který nakrájíme na kousky. Každý nok pak ještě lehce zmáčkneme vidličkou, aby se na něm vytvořily rýhy. Takto připravené noky jsem uvaříme v osolené vroucí vodě. Noky jsou hotové, když vyplavou na hladinu. Podáváme posypané parmezánem, pokapané citronovou šťávou, olivovým olejem, podle chuti osolit, opepřit. Nebo přidat ingredience podle vlastní fantazie.

### *Dýňové noky sypané strouhanými vlašskými ořechy*

*Suroviny:* 1 ks máslové dýně (750 g dýně čisté hmotnosti), 200 g jemně mleté celozrnné mouky, 1 vejce, špetka soli, 100 g vlašských

ořechů, 40 g cukru, 40 g másla

*Postup:* dýni oloupeme, očistíme a zbavíme semínek. Nakrájíme na stejně velké kusy. Pečeme cca 20 minut v rozehřáté troubě na 200 °C. Z ještě teplé dýně pomocí tyčového mixéru vymícháme pyré. Přidáme vejce a mouku a vytvoříme hladké a pevné těsto. Případně můžeme podle potřeby přidat menší množství mouky. Z těsta tvoříme lžičkou noky, které vkládáme do vařící mírně osolené vody. Vkládáme postupně. Vaříme 2-3 minuty - až vyplavou. Opakujeme, až zpracujeme celé těsto. Takto připravené noky můžeme podávat naslano i nasladko nebo jen tak pouze pokapané máslem. Náš tip je noky nasladko - posypané nastrohanými vlašskými ořechy, cukrem a polité rozpuštěným máslem.

### *Dýně po krnovsku*

*Suroviny:* 1 kg dýně, 2 ks cibule, 1 lžíce másla na smažení, 1 kelímek smetany ke šlehání, 6 ks vajec, 2 - 3 špetky muškátového oříšku, 15 dkg tvrdého sýra, 2 lžíce kysané smetany, 1 lžíce petrželové nati, 2 stroužky česneku, podle chuti mletý černý pepř, chilli koření, sůl, podle potřeby máslo na vymazání

*Postup:* dýni nakrájíme na hranolky nebo na kostičky a dáme vařit do páry asi na 7 - 10 minut. Mezitím nakrájíme cibuli nadrobno a osmažíme ji na lžici másla. Vejce uvaříme natvrdo, česnek prolisujeme, petrželku nasekáme nadrobno a tvrdý sýr nastroháme na jemném struhadle. Pekáč vymažeme máslem a urovnáme do něj kousky dýně. Osolíme, opepříme, okořeníme podle chuti chilli kořením a posypeme osmaženou cibulí. Dále poklademe plátky vařených vajec, ty posypeme nasekanou petrželkou a strouhaným sýrem. Smícháme obě smetany a ochutíme prolisovaným česnekem, muškátovým oříškem, solí, pepřem a chilli kořením. Pekáč zalijeme okořeněnými smetanami a dáme péct. Dýňový pokrm upečeme v předeřtáté troubě dorůžova. Dýni po krnovsku podáváme s různě upravenými brambory nebo s pečivem.

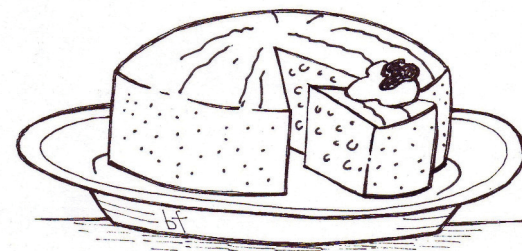


### Zapečená dýně z Krnova

*Suroviny:* 1 kg dýně, 4 - 5 ks brambor, 3 stroužky česneku, 200 g eidamu, 100 g vysočiny, 1 kelímek sladké smetany, 8 ks vajec, 3 lžice pažitky, 2 ks cibule, 20 g parmazánu, 4 špetky muškátového oříšku, 1 kelímek bílého jogurt, 400 g moravského uzeného, podle chuti mletý černý pepř, 2 lžičky kari koření, drcený kmín, sůl, chilli koření, podle potřeby sádlo na vymazání pekáče, strouhanka na vysypání

*Postup:* pekáč vymažeme sádlem, vysypeme strouhankou a dáme ho prozatím do chladničky. Vejce vaříme 6 minut v osolené vodě a lžičkou 8% octa, potom je zchladíme, oloupeme a nakrájíme na plátky. Můžeme uvařit o 2 vejce méně a ta nepoužitá vejce potom rozšlehat ve smetaně. Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno a osmažíme na lžici sádla dozlatova. Eidam a parmazán nastrouháme na jemném struhadle. Česnek oloupeme a prolisujeme. Dýni nakrájíme na prst silné tyčinky nebo plátky. Kdo chce, může ji hrubě nastrouhat. Velké brambory oškrábeme, na velkých slzičkách nastrouháme, osolíme, okmínujeme a ochutíme kari a chilli kořením. Plátky vysočiny nakrájíme na nudličky. Uzené maso nakrájíme na malé kostičky. Pažitku nasekáme nadrobno. Smetanu smícháme s malým bílým jogurtem, prolisovaným česnekem, ochutíme solí, pepřem, muškátovým oříškem a kari kořením. Nezáleží, zda je smetana sladká nebo kysaná, oba druhy jsou výborné. Do pekáče rozložíme nastrouhané brambory, posypeme je pažitkou, uzeným masem a vysočinou. Dále naskládáme dýni, trochu ji osolíme a posypeme osmaženou cibulí. Na další vrstvu použijeme nakrájená vařená vejce a posypeme strouhaným eidamem smíchaným s parmazánem. Nakonec zalijeme směsí smetany a bílého jogurtu. Připravenou směs dáme do předehřáté trouby a pečeme, dokud pokrm nezíská krásnou barvu. Trvá to podle trouby asi 45 - 60 minut.

## Pečeme na sladko



### Bábovka z dýně Hokkaido

*Suroviny:* 500 g dýně Hokkaido, 400 g polohrubé mouky, 200 g cukru krupice, 2 vejce, 150 ml oleje, 1 vanilkový cukr, 1 prášek do pečiva, 2 lžice kakaa, máslo a hladká mouka na vysypání formy

*Postup:* dýni Hokkaido oloupeme, vydlabeme a nastrouháme nahrubo. Přidáme mouku smíchanou s práškem do pečiva, oba cukry, vejce, olej a promícháme. Formu na bábovku vymažeme máslem a vysypeme moukou a nalijeme polovinu těsta. Do druhé poloviny těsta přimícháme kakao a vlijeme na světlé těsto. Chceme-li vytvořit v bábovce barevné ornamenty, krátce promícháme obě těsta špejlí. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C asi 30 minut. Hotovou bábovku poznáme tak, že do ní zapíchneme špejli, pokud se na ni nepřilepí žádné těsto, je hotovo.

### Drobenkový koláč

*Suroviny:* na drobenku - 250 g polohrubé mouky, 250 g moučkového cukru, 1 vanilkový cukr, 250 g másla, špetka skořice, na náplň - 500 g dýně, 1 citron, 150 g třtinového cukru, 2 lžice medu, hrst hrozinek, trošku mleté skořice, 1 sáček vanilkového pudinku v prášku, tuk na vymazání formy



*Postup:* z mouky, cukru a másla uděláme drobenku a polovinu ji dáme do vymazané koláčové formy. Dýni pokrájíme na malé kostičky, v hrnci smícháme s cukrem, citronovou šťávou a kůrou, přilijeme trošku vody a vaříme na mírném ohni, až dýně zesklivatí. Pak slijeme půlku tekutiny, vmícháme pudinkový prášek, rozinky, med a mletou skořici. Směs nalijeme do formy a zakryjeme druhou půlkou drobenky. Pečeme v troubě vyhřáté na 175°C, až povrch zezlátne. Porce můžeme ozdobit kopečkem kysané smetany.

### *Koláč z dýně Hokkaido*

*Suroviny:* 1 hotové rozválené křehké těsto, 500 g dýně Hokkaido, 350 g tvarohu, 100 g cukru krupice, 1 vanilkový cukr, 4 žloutky, 50 g másla, 1 pomeranč

*Postup:* neoloupanou dýni Hokkaido vydlabeme a nakrájíme na malé kousky. Dýni krátce orestujeme na másle, zalijeme šťávou z pomeranče, zakryjeme pokličkou, necháme podusit asi 10 minut, vychladnout a dýni rozmixujeme. Ušleháme oba cukry se žloutky, přidáme tvaroh, prošleháme, přidáme dýni a ještě smícháme. Křehké těsto přendáme do kulaté formy, nalijeme dýňovou směs, pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C ½ hodiny, poté stáhneme teplotu na 160 °C a dopečeme. Hotový koláč vyzkoušíme špejlí, těsto se na ni nepřilepí.

### *Mandlovo-dýňový koláč*

*Suroviny:* 400 g dýně, 150 g hladké mouky, 90 g másla, 2 jablka, citrónovou kůru, skořici, sůl, mandle a jednu lžičku prášku do pečiva.

*Postup:* dýni a jablka oloupeme a nakrájíme na kousky. Mírně podlijeme vodou a podusíme. Podle chuti přidáme cukr, citrónovou šťávu, skořici a uvaříme na hustší kaši. Z mouky, másla, špetky soli, prášku do pečiva a cca 3 lžic studené vody uhněteme těsto, které naplníme do vymazané a vysypané koláčové formy. Přidáme dýňovou kaši, posypeme spařenými oloupanými mandlemi a ve vyhřáté troubě upečeme dozlatova.

### *Hrničková buchta z Hokkaido*

*Suroviny:* 2 hrnky nastrouhané dýně Hokkaido, 2,5 hrnku polohrubé mouky, 1 hrnek cukru, 1 hrnek oleje, 1 hrnek mléka, 3 vejce, 1 vanilkový cukr, 1,5 prášku do pečiva, 2 lžičky skořice

*Postup:* vejce vyšleháme s cukrem, postupně přidáváme olej, mouku s práškem do pečiva, mléko a skořici, nakonec vmícháme dýni. Těsto nalijeme na plech předem potřený tukem a vysypaný moukou a dáme péct do předem vyhřáté trouby. Po vychladnutí ji můžeme ozdobit politím čokoládové polevy. Do těsta lze přidat lžici medu, rozinky, ořechy nebo sušené ovoce.

### *Jednoduchá buchta z dýně*

*Suroviny:* 400 g polohrubé mouky, 350 g očištěné jemné nastrouhané dýně (např. máslovou), 3/4 hrnku cukru písek, 200 g rozpuštěného a zchladlého másla nebo Hery, 150-200 ml mléka, 3 vejce, 2 lžice kakaa, 2 lžice rumu, 1 lžice instantní kávy – prášek, 1 prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, špetka soli. Na polevu: 100 g čokolády na vaření, 200 g husté zakysané smetany, tenký plátek másla

*Postup:* do mísy dáme všechny sypké suroviny. V mléce rozšleháme vejce s rumem. Do sypké směsi přidáme mléko s vajíčky, máslo a nakonec dýni. Všechno pořádně spojíme. Troubu vyhřejeme na 180 st. Těsto vylijeme na plech s pečícím papírem a pečeme 30-35 minut. Jestli je hotová, vyzkoušíme špejlí. Čokoládu rozpustíme v misce na párou. Přidáme máslo a smetanu. Vše společně promícháme. Rozprostřeme na zchladlou buchtu. Necháme odpočinout.

### *Rychlé dýňové dortíky s vanilkovým krémem*

*Suroviny:* 450 g dýňového pyré (upečená a rozmixovaná dýně), ¾ hrnku krupicového cukru, 2 vejce, 2 lžičky vanilkového extraktu, ¾ hrnku smetany ke šlehání, ⅔ hrnku hladké mouky, ½ lžičky mleté skořice, ¼ lžičky soli, ¼ lžičky kypřícího prášku, ¼ lžičky jedlé sody. Na krém: 240 g krémového sýra (Lučiny, Philadelphie), 1 hrnek moučkového cukru, 1 lžička vanilkového extraktu, 1½ hrnku smetany ke šlehání



*Postup:* předehřejeme troubu na 180 °C. Muffinový plech vymažeme tukem. Dýňové pyré smícháme s cukrem, poté přidáme vejce, vanilku a smetanu. Přisypeme suché ingredience, promícháme a připraveným těstem naplníme vymazanou formu. Pečeme přibližně 20 minut. Poté necháme přibližně 20 minut chladnout a přesuneme do lednice do úplného vychladnutí. Mezitím si připravíme krém. V míse vyšleháme smetanu do tuha. V druhé misce rozšleháme krémový sýr a cukr s vanilkou dohladka. Přidáme šlehačku, jemně promícháme a hotovým krémem ozdobíme dortíky.

### *Koláč z dýně*

*Suroviny:* 500 g nastrouhané oranžové dýně, 300 g polohrubé mouky, 140 g moučkového cukru, 1 dl oleje, 3 vejce, 1 prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, 2 lžičky skořice, 1 hrst rozinek

*Postup:* vejce, olej a cukr dobře vymícháme. Přidáme nastrouhanou dýni, mouku s práškem do pečiva, skořici a hrozinky. Vše dobře zamícháme. Těsto rozprostřeme na vymaštěný a vysypaný plech a upečeme. Horký koláč posypeme práškovým cukrem.

### *Bábovka z dýně a semínek*

*Suroviny:* 3 vejce, 200 g cukru, 1 vanilkový cukr, 150 g Hery / másla (rozpustit, nechat zchladnout), 300 g strouhané dýně (stačí nahrubo), 300 g polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, špetka soli, 60 g slunečnicových semínek (asi by neškodilo i pár dýňových)

*Postup:* nejdříve vyšleháme vejce s cukrem, další ingredience přidáváme postupně tak, jak jsou napsány. Semínka na konec. Pečeme na 175 °C 45-60 min ve vymazané a vysypané formě.

### *Dýňový kořeněný chlebiček*

*Suroviny:* na dva chlebičky (případně na 12 muffinů) 2 hrnky hladké mouky, 2 zarovnané lžičky prášku do pečiva (1/2 sáčku), 1 špetka jedlé sody, 1 špetka čerstvě nastrouhaného muškátového oříšku, 1 lžička mleté skořice, 1 špetka soli, 120 g másla, 2 velká vejce, 1/2 hrnku jemného krystalového cukru, 1/4 hrnku jemného hnědého

cukru, 3/4 hrnku dýňového pyré zchladlého na pokojovou teplotu, 3 lžíce kysané smetany, hrst vlašských ořechů velmi hrubě pokrájených a stejné množství sušených švestek, trocha másla a hrubá mouka na vymazání a vysypání forem

*Postup:* suroviny necháme vytemperovat na pokojovou teplotu. Do misky prosijeme mouku, prášek do pečiva a sodu, přidáme koření a sůl a metličkou důkladně promícháme. Troubu začneme předehřívát na 180 stupňů. Máslo rozetřeme v kuchyňském robotu, přidáme oba cukry a třeme ještě aspoň deset minut, až vznikne světlá jemná pěna. Pak zašleháme postupně obě vejce, druhé přidáme, teprve až se první beze zbytku zašlehá. Pokračujeme ještě ve šlehání (tření) další jednu minutu. Na nejnižší otáčky nebo rukou s pomocí stěrky vmícháme dýňové pyré a kysanou smetanu. Nakonec jemně zapracujeme směs mouky s kořením a na samotný závěr krátce vmícháme ořechy a švestky. Chlebičkové formy vymažeme máslem a vysypeme moukou až po okraj. Rozdělíme do nich spravedlivě celou dávku těsta a ve vyhřáté troubě pečte 35-40 minut dozlatova.

### *Rychlý dýňový koláč*

*Suroviny:* 500 g nastrouhané syrové dýně, 160 g polohrubé mouky, 1/2 sáčku prášku do pečiva, 160 g cukru krupice, špetka soli, 1/2 lžičky mletého zázvoru, špetka mleté skořice, 2 lžíce mléka, 100 ml rostlinného olej, 2 velká vejce, hrst vlašských ořechů, na krém - 100 g másla, 100 g měkkého krémového sýra typu žervé (například lučina), 80 g cukru moučka

*Postup:* do mísy prosejeme polohrubou mouku a prášek do pečiva. Přidáme cukr, sůl, koření a promícháme metličkou. Zvlášť v jiné misce prošleháme vejce, mléko a olej. Aby se později těsto nesrazilo při pečení, měly by být všechny tyto suroviny pokojové teploty. Tekutou vaječnou směs nalijeme ke směsi mouky a cukru a krátce metličkou promícháme, než se vše spojí na řídké těsto. Do těsta vmícháme nastrouhanou dýni a nasekané vlašské ořechy. Nalijeme do vymazané a vysypané koláčové formy a dáme péct při



180 stupních na 35 minut. Upečený koláč necháme vychladnout ve formě, jen ji postavíme na mřížku. Utřeme společně máslo, krémový sýr a cukr tak dlouho, až vznikne světlá pěna, v robotu zhruba deset minut. Krém pak natřeme na vychladlý koláč a necháme trochu zatuhnout v lednici.

### *Sladké dýňové lívanečky*

*Suroviny:* 250 g vychladlého dýňového pyré (přibližně z poloviny máslové dýně), 200 g polohrubé mouky, 1 lžička prášku do pečiva, 2 lžíce cukru krupice, špetka soli, 400 ml mléka, 3 vejce, 60 g másla, olej na smažení, na ozdobení jogurt, med a čerstvé ovoce

*Postup:* v misce metličkou smícháme mouku, prášek do pečiva a sůl. V jiné nádobě společně prošleháme mléko, žlutky, rozpuštěné máslo a dýňové pyré. Do třetice ušleháme z bílků a cukru pevný sníh. Mléčnou směs nalijeme k moučné směsi a krátce promícháme, aby se vše spojilo. Přidáme sníh a jemně zapracujeme, docela dobře to jde použitou metličkou od sněhu. Na rozehřáté, lehce olejem potřené pánvi smažíme postupně malé lívanečky. Těsto obsahuje cukr a proto se snadno přichytává, raději použijeme pánve s nepřilnavým povrchem. Podáváme teplé, přelité medem, s hustým jogurtem a posypané trochou ovoce.

### *Nadýchané podmáslovo-dýňové lívance*

*Suroviny:* 1 1/2 hrnku podmáslí, 1 hrnek dýňového pyré, 1 velké vejce, 1 1/2 lžíce oleje, 2 hrnku hladké mouky, ¼ hrnku třtinového cukru, 2 lžičky kypřicího prášku, 1 lžička jedlé sody, 1 ½ lžičky mleté skořice, ¼ lžičky mletého zázvoru, ½ lžičky soli

*Postup:* v míse smícháme podmáslí, pyré, vejce a olej. V druhé misce promícháme mouku s cukrem, kypřícím práškem, jedlou sodou, skořicí, zázvorem a solí. Vlijeme mokré ingredience do suchých a dobře promícháme. Na pánvi rozehejeme trochu oleje a na každý lívanec použijeme přibližně 1/4 hrnku těsta. Z každé strany opékáme dohněda a skládáme na talíř. Každý lívanec můžeme ještě obalit v troše rozpuštěného másla a poté v krupicovém cukru.

### *Voňavé dýňové sušenky*

*Suroviny:* 300 g hladké mouky, 2 lžičky prášku do pečiva, 1 a 1/2 lžičky mleté skořice, 1/2 lžičky mletého muškátového oříšku, 1/4 lžičky mletého zázvoru, 1/2 lžičky soli, 200 g cukru krystal, 120 ml oleje, 1 velké vejce, 2 lžíce medu, vanilkový extrakt, dvě velké hrsti hořkých a mléčných čokoládových čoček (nebo na kousky nasekané čokolády), 250 g dýňového pyré

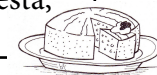
*Postup:* půlku spíš menší dýně Hokkaido nakrájíme, dáme na plech vyložený pečicím papírem a zakápneme ji mírně olivovým olejem. Upečeme na plechu v troubě doměkka. Pak rozmixujeme a necháme zchladnout. Potřebujeme cca 250 g dýňového pyré.

Troubu předehřejeme na 190 °C. Sypké ingredience promícháme. Přidáme dýňové pyré, cukr, olej, vejce, med a vanilkový extrakt. Pořádně vymícháme a ke konci přimícháme čokoládové kousky. Na plech vyložený papírem a vymazaný máslem děláme lžící kopečky (jedna sušenka je cca vrchovatá lžíce hmoty) s dostatečným rozstupem (na velký plech vyjde 9 sušenek). Pečeme 12 až 14 minut, sušenky se nafouknou a zespodu by měly být zlatavé, na dotek jsou měkké. Po vytažení trošku ztuhnou, ale měly by zůstat jako měkký perník.

### *Dýňové sušenky s ořechy*

*Suroviny:* 1 hrníček dýňového pyré (viz předcházející recept), půl hrníčku másla pokojové teploty, 1 a půl hrníčku hnědého cukru, 2 velká vejce, 1 hrníček špaldové mouky jemně mleté, 1 a 1/2 hrníčku hladké bílé mouky, 1 a půl hrníčku vlašáků nahrubo nasekaných, lžíce prášku do pečiva, 1 lžička mleté skořice, 1 lžička citronové kůry nebo 2 lžičky pomerančové kůry

*Postup:* předehřejeme troubu na 200 °C. V míse smícháme důkladně máslo s cukrem. Poté přidáme po jednom vejce. Dále přimícháme dýňové pyré. V další misce promícháme hladkou a špaldovou mouku, koření a prášek do pečiva. Suché ingredience přidáme do misky k mokřím a pořádně promícháme. Přidáme ořechy. Na vymazaný plech dáme vždy zakulacenou lžičku těsta,



asi 3 centimetry od sebe. Pečeme 12 až 14 minut ve vrchní polovině trouby, pokud máte rádi sušenky měkké. Pokud máte radši křupavé, pečte je o pět minut déle. Množství asi na 3 plechy.

### *Dýňové muffiny*

*Suroviny na 12 ks muffinů:* 250 g dužiny máslové dýně, 250 g polohrubé mouky, 100 g třtinového cukru, 80 ml olivového oleje, 120 ml podmáslí, 1 vejce, 1/2 balíčku prášku do pečiva, 2 lžice ovesných vloček, 2 lžice dýňových semínek, 1 lžička mleté skořice

*Postup:* dýňovou dužinu nakrájíme na kostičky, které na chvíli povaříme ve vodě. Vodu posléze slijeme a dýni rozmixujeme. Dýňové pyré vložíme do misky, dále vsypeme mouku s práškem do pečiva, ovesné vločky, skořici a dýňová semínka a vlijeme olej, podmáslí a vejce utřená s cukrem do pěny. Těsto plníme do formiček na muffiny, které předem vymažeme máslem. Pečeme zhruba 20 až 30 minut při 200 °C.

### *Dýňový chlebíček se skořicí*

*Suroviny:* 3 hrnky krystalového cukru, 1 hrnek oleje, 4 vejce, 2/3 hrnku vody, 2 hrnky najemno nastrouhané dýňové dřeni (z kilové dýně Hokkaido je to přibližně její čtvrtina), 2 čajové lžičky skořice, 3 a 1/2 hrnku hladké mouky, 2 čajové lžičky jedlé sody, 1/2 čajové lžičky kypřicího prášku do pečiva, mandlové lupínky (100 g), 1 a 1/2 čajové lžičky soli. Množství je na dva hřebety.

*Postup:* formu vymažeme máslem a vysypeme hrubou krupicí (chlebíček dostane křupavější kůrčičku). Vůbec by nebylo špatné vysypat formu kokosem nebo ovesnými vločkami. Do jedné mísy namícháme suché ingredience: mouku, sůl, sodu a kypřící prášek. V druhé míse vyšleháme vejce s cukrem a olejem do hladka. Přidáme vodu, nastrouhanou dýňi, skořici a mandlové lupínky. Pak obsahy obou mís smícháme dohromady, nalijeme do formy a pečeme hodinu v troubě vyhřáté na 180 °C.

### *Dýňový páj*

*Suroviny:* 200 g hladké mouky, 1 kypřící prášek, 80 g cukru, špetka soli, 100 g másla, 1 žloutek, 3 lžice mléka, na náplň 1 menší dýně, 2 vejce, 230 g hnědého cukru, 1-2 lžice hladké mouky, 1 lžice mleté skořice, 1 plechovka kondenzovaného mléka

*Postup:* ze surovin zpracujeme hladké těsto, které prsty natlačíme do kulaté koláčové formy vyložené pečícím papírem. Těsto prozatím uložíme do lednice. Dýni rozkrájíme na menší části, vydlabeme střed, rozložíme na plech a pečeme v troubě při 200 °C asi 30 minut. Pak ji necháme vychladnout, odstraníme slupku a dužninu rozmixujeme. Přidáme vejce, cukr, hladkou mouku, skořici, kondenzované mléko a vše prošleháme. Na vychladlý korpus nalijeme náplň a koláč pečeme při 180 °C asi hodinu. Hotový koláč necháme zcela vychladnout a pak jej nakrájíme na kousky.

### *Podzimní dýňový koláč*

*Suroviny:* 500 g dýně Hokkaido, 360 g hladké mouky, 1 lžička prášku do pečiva, 1 lžička jedlé sody, 1½ lžičky mleté skořice, ½ lžičky mletého muškátového oříšku, 5 rozdrčených hřebíčků, špetka soli, 6 vajec, 200 g třtinového cukru, 250 ml řepkového oleje, 170 ml plnotučného mléka, čokoládová poleva

*Postup:* dýňi rozřízneme, lžící vylopneme jádra a dužninu i se slupkou nakrájíme na menší kostky. Dýňi dáme do hrnce, lehce ji podlijeme vodou a dusíme ji 20 minut. Změklou dýňi necháme lehce vychladnout a rozmixujeme ji na pyré. Plech vyložíme pečícím papírem a boky vymažeme máslem a vysypeme hrubou moukou. Mouku prosejeme a promícháme s práškem do pečiva, sodou a kořením. Vejce šleháme spolu s cukrem do pěny, přibližně 10 minut. Pyré promícháme s olejem a spolu s mlékem a suchými surovinami opatrně zamícháme do našlehaných vajec. Těsto vylijeme na plech, na povrchu uhladíme a pečeme 40 až 45 minut v troubě vyhřáté na 170 °C s ventilátorem. Upečené necháme vychladnout na roštu. Polejeme čokoládovou polevou.





# Špagetová dýně



## Kuchyňské zpracování špagetové dýně

Před další kuchyňskou úpravou si špagetovou dýni připravíme následujícími způsoby:

**1. Vaření** - dýni můžeme uvařit buď vcelku, a to podle velikosti 40 - 50 minut. Před vařením ji na několika místech propíchneme, aby z ní mohla vycházet pára. Poté ji rozkrojíme a lžící odstraníme semínka. Anebo ji přeřízneme na půl - jde to poměrně ztuhla, neboť slupka je značně tvrdá. Vydlabeme semínka i se semeníkem. Půlky dýni pak vaříme řezem nahoru přibližně 30 - 40 minut.

**2. Pečení** - omytou, podélně rozpůlenou dýni bez semeníku upečeme v troubě nastavené na 180 °C, nejlépe v horkovzdušné. Doba pečení je hodinu až hodinu a půl. Na plech dáme pečící papír a na něj řezem domů půlky omytých a vydlabaných dýní. Také je můžeme otočit řezem nahoru, posypat kořením, osolit a přidat kousek másla, případně i utřený česnek, a tak je budeme mít již ochucené pro některé vybrané recepty.

Uvařenou nebo upečenou dýni dále zpracujeme tak, že z její dužiny vytrháváme vidličkou vlákna. Je-li dostatečně uvařená, rozpadne se na ně sama. Nedovařená dýně se na vlákna nerozdělí a ani dobře nechutná. Již takto připravenou dýni lze použít jako přílohu k masu nebo jako vložku do polévky, ale lépe je dále ji upravovat podle konkrétních receptů.

## Polévka ze špagetové dýně

**Suroviny:** 1/2 špagetové dýně, 2 brambory, 1 mrkev, kousek celeru a kousek pórků, 2 stroužky česneku, 1 masox, sůl, pepř, 3 kuličky nového koření, na ozdobení zakysaná smetana, petrželka kudrnka a případně i strouhaný sýr

**Postup:** Očištěnou půlku dýně uvaříme podle výše uvedeného návodu. Mezitím v asi litru a půl vývaru nebo vody s masoxem uvaříme na kostičky nakrájené brambory se zeleninou a s kořením. Koření vyjmeme a polévku rozmixujeme nejlépe ponorným mixérem. Do pomalu vařící se polévky vložíme vlákna z půlky dýně. Na talíři polévku dozdobíme zakysanou smetanou, snítkou petrželky a případně i malým kopečkem strouhaného sýra.

## Špagetová dýně s pečeným česnekem

**Suroviny:** špagetová dýně, 4 stroužky česneku, čerstvé oregano, olivový olej, čerstvě mletý pepř a sůl

**Postup:** rozříznutou dýni zbavenou semínek pořádně potřeme olivovým olejem, posypeme solí, pepřem, položíme na plech vyložený pečícím papírem, řeznou stranou dolů a několikrát propíchneme vidličkou. Pod každý kousek dýně položíme dva česnekové stroužky a větvičku oregána. Při 200 °C asi 30 minut pečeme. Hotovou dýni vydlabeme vidličkou a promícháme s pečeným česnekem, který jsme rozmačkali a rozmíchali s trochou olivového oleje.

## Dýňové špagety se slaninou a česnekem

**Suroviny:** 1 velká špagetová dýně, 2 lžičky soli, 1 a 1/4 lžičky černého mletého pepře, 4 plátky slaniny, nakrájené příčně na malé kousky, 2 lžičky česneku (třeného nebo drceného), 1/4 hrnku kuřecího vývaru, 2 vaječné žloutky a 1 celé vejce, 1 hrnek strouhaného parmezánu

**Postup:** předejdeme troubu na 190 °C. Dýni zvenku propíchneme vidličkou a pečeme 60 - 90 minut. Necháme chvíli vychladnout. Rozkrojíme dýni podélně na dvě poloviny, vydlabeme semínka a pomocí vidličky vydlabeme vnitřek dýně tak, aby vznikly kousky



podobné špagetám. Špagety dáme do mísy. Ve velké pánvi na středním plameni osmažíme slaninu. Přidáme česnek a necháme zpěnit. Přidáme vývar a vaříme, dokud se tekutina zcela neodpaří. Ve středně velké míse smícháme vejce a žloutky se sýrem. Dochutíme solí a pepřem. Smícháme vaječnou směs se slaninovou a necháme vše chvíli na plameni, aby se vajíčka částečně propekla. Přidáme špagety a vše důkladně promícháme. Pokud je potřeba, dochutíme kořením a poté ihned podáváme.

### *Špagety aglio olio se špagetovou dýní alias špagety na druhou*

*Suroviny:* 600 g špagetové dýně, cibule, česnek, 60 g oleje, petrželová nať, feferonka

*Postup:* špagetou dýni rozdělíme na půlky, je to obtížné, slupka je velmi tvrdá. Zbavíme se středu se semeny. Dýni, kterou osolíme a opeříme, položíme rozkrojenou část směrem dolů do mísy a společně s kolečky cibule a česnekem pečeme cca 30 minut při 180-200 °C. Po upečení se dužina pomocí vidličky začne rozdělovat na jednotlivá vlákna. Ve vařící osolené vodě uvaříme špagety na zkus - „al dente“. Na pánvi rozehřejeme olivový olej, na kterém orestujeme plátky česneku, jemně pokrájenou feferonku a nasekanou čerstvou petrželku. Nakonec přidáme dýňové „špagety“ a velmi krátce orestujeme. Směs smícháme se špagetami.

### *Špagetová dýně s houbovou omáčkou*

*Suroviny:* 1 špagetová dýně, olivový olej, 1 stroužek česneku prolisovaný, 1 malá žlutá cibule nadrobno, sůl, pepř, směs lesních hub nakrájených na menší kousky, 250 ml smetany, 1-2 velké hrsti strouhaného sýru Gran Moravia, asi jednu zarovnanou lžici najemno posekaného čerstvého rozmarýnu

*Postup:* upečeme dýni podle výše popsaného návodu. Upečenou dýni vyndáme z trouby, obrátíme a necháme trochu vychladnout, aby se s ní dalo snadno pracovat. Vidličkou naškrábeme špagetky, z jedné dýně je porce pro 4-5 osob nebo si část uložíme v krabičce na

další den. Na trošce olivového oleje opečeme osolené a opeřené houby s rozmarýnem a cibulí. Poté přilijeme smetanu a přidáme česnek. Vše vaříme dokud houby nezměkknou a smetana trochu nezhoustne. Nyní už jen vhodíme nastrouhaný sýr, necháme rozpustit a dochutíme pepřem a solí. Vmícháme špagety z dýně a servírujeme s trochou strouhaného sýra.

### *Špagetová dýně se smetanovou omáčkou*

*Suroviny:* 1 špagetová dýně, půlka větší cibule, 3-4 plátky slaniny, větší hrst krájených hříbků (sušené namočíme předtím na půl hodiny do vody), špetka sušeného tymiánu, rozmarýnu a šalvěje, 2 stroužky česneku, kelímek 12% smetany, olivový olej, sůl, 2 lžíce hladké mouky, strouhaný parmezán, čerstvá petrželka a nasekané opražené mandle na ozdobu

*Postup:* předehřejte troubu na 180 °C. Dýni omyjeme a rozřízneme příčně na 2 půlky. Ty položíme na plech rozříznutou stranou nahoru, pokapeme olivovým olejem a lehce posolíme. Necháme dýni péct 30-40 minut, dokud nezačne kůže kolem řezu hnědnout. Po vychladnutí opatrně vidličkou vyčeseme vlákna z dýně. Takto si můžeme dýni připravit i pár dní dopředu a uchovat v lednici. Mezitím na rozpálené pánvi opečeme nakrájenou slaninu, cibulku a houby. Jakmile se ze slaniny vypeče tuk a cibulka zkaramelizuje, přidáme rozdrcený česnek, sůl a koření. Zaprášíme směs dvěma lžícemi mouky a dobře promícháme. Necháme ještě 2 minuty opékat a poté zalijte smetanou. Směs se smetanou necháme dvě minuty na ohni a pak přidáme vlákna z vydlané špagetové dýně. Důkladně promícháme. Servírujeme posypané parmezánem a ozdobené petrželkou a mandlemi.

### *Zapečená špagetová dýně s modrým sýrem*

*Suroviny:* 600 g pečené (vařené) špagetové dýně, 200 g sýru s modrou plísní Niva (Gorgonzola, Cabrales, Roquefort), 50 g česneku, 20 g řepkového oleje, zelená petrželka



*Postup:* špagetou dýni rozdělíme na půlky, zbavíme se středu se semeny. Dýni, kterou osolíme a opeříme, položíme rozkrojenou částí směrem dolů do mísy a společně s kolečky cibule a česnekem pečeme cca 30 minut při 180-200 °C. Po upečení se dužina pomocí vidličky začne rozdělovat na jednotlivá vlákna. Z upečené dýně vidličkou vyčeseme vlákna. Smícháme s prolisovaným česnekem, nasekanou petrželkou a nakrájeným modrým sýrem. V zapékací misce vymaštěné olejem dáme zapéct na 180 °C - 15 minut. Podáváme například s opečeným toustem.

### *Zapečená špagetová dýně s uzeným masem*

*Suroviny:* špagetová dýně, 200 g uzeného masa nebo anglické slaniny, 3 rajčata, pór, 150 g strouhaného sýra (eidam apod.), sůl, bazalka, mletý nebo drcený pepř, 3 vejce, zelené koření (bazalka, pažitka...), kelímek jogurtu a asi 100 ml mléka, olej

*Postup:* do vymaštěné zapékací misky nebo pekáčku navrstvíme polovinu vláken uvařené špagetové dýně, osolíme a okořeníme. Na ně klademe plátky rajčat, které osolíme a posypeme bazalkou, na ně na kostičky nakrájené uzené, které zasypeme strouhaným sýrem. Na to navrstvíme druhou polovinu vláken dýně. Okořeníme a necháme 25 minut péct v troubě na 180 °C. Mezitím rozmícháme jogurt s mlékem a vejci, dochutíme ho nadrobno nakrájeným kořením a nalijeme na předpečený pokrm. Pečeme do ztuhnutí vajec. Podáváme horké s vařeným bramborem nebo se zeleninovým salátek a čerstvým pečivem.

### *Zapečená špagetová dýně s brokolici a parmezánem*

*Suroviny:* dýňové špagety z 1 dýně (o hmotnosti 1 – 1,5 kg), 1 polévková lžíce olivového oleje, 1 nakrájená brokolice, 4 utřené stroužky česneku, 1/4 lžičky mleté papriky (není nutné), 1 hrnek nakrájené mozzarely, 1/4 hrnku nastrouhaného parmezánu, 3/4 lžičky italského koření (oregano, tymián či bazalka), 1/2 lžičky soli, 1/4 lžičky mletého pepře

*Postup:* umístíme rozpůlenou dýni rozříznutou stranou dolů na 40 minut do trouby předehřáté na 200 °C. Na sporáku na středním plamenu v hrnci smícháme olej, brokolici, česnek a papriku. Mícháme asi 2 minuty. Přidáme vodu a stále mícháme, dokud není brokolice měkká (asi 5 minut). Směs přesuneme do velké mísy. Pomocí vidličky rozdělíme vnitřek dýně na vlákna. „Skořápky“ dýně dáme na plech nebo pečicí mříž. V míse smícháme 3/4 hrnku mozzarely, 2 lžíce parmezánu, italské koření, sůl a pepř. Přidáme do směsi s brokolici. Rovnoměrně rozdělíme do dvou misek z dýní (skořápek). Posypeme zbytkem mozzarely a parmezánu. Pečeme asi 10 minut, až je sýr dozlatova.

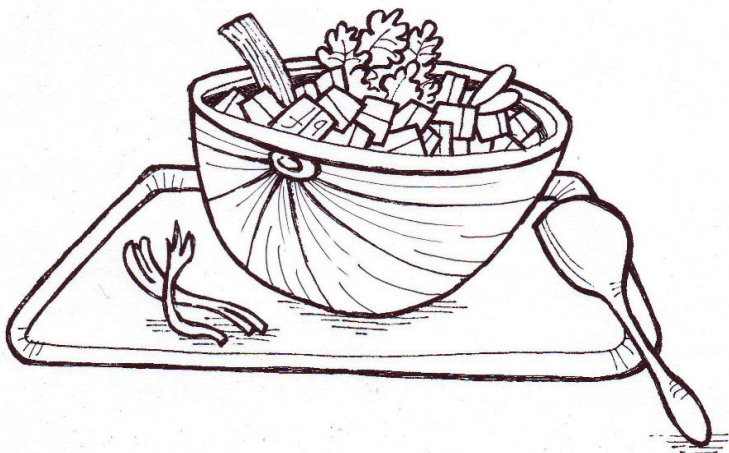
### *Dýňové řezy ze špagetové dýně*

*Suroviny:* půl špagetové dýně, 450 g polohrubé mouky, 200 g Hery (nebo jiného margarínu, popř. olej), 180 g cukru, špetka soli, 3 vejce, 1 lžička skořice, 1 vanilkový cukr, prášek do pečiva, 100 g oříšků, rozinek apod., může být i trochu rumu

*Postup:* utřeme žloutky s cukrem a tukem, smícháme s vláknou uvařené dýně, kořením, moukou s práškem do pečiva, tuhým sněhem z bílků, rozinkami a nahrubo nasekanými oříšky. Nalijeme do vymazaného a moukou vysypaného pekáčku a pečeme v troubě při 180 °C 40 minut. Hotové nakrájíme na řezy a posypeme moučkovým cukrem nebo polijeme rozpuštěnou čokoládou.



# Pomazánky



## Pomazánka z dýně Hokkaido

*Suroviny:* 1 středně velká dýně Hokkaido, 2 lžíce olivového oleje, sůl, špetka pepře, snítka tymiánu a rozmarýnu, šťáva z citronu (zhruba 1 čajová lžička), 100 g tvarohu, slunečnicová semínka

*Postup:* dýni důkladně omyjeme, vydlabeme semínka a zbytek nakrájíme na kostky, které rozprostřeme na plech. Lehce osolíme, opeříme, přidáme bylinky a zakapeme olivovým olejem. Pečeme ve vyhřáté troubě na 200 °C, dokud se dýně neupeče. Necháme vychladit, přendáme do větší mísy, přidáme tvaroh a lehce zakápneme citronem. Rozmixujeme tyčovým mixérem, ale ne zcela dohladka, necháme přiznané kousky dýně (pokud Vám ovšem vyhovuje spíše hladká konzistence, rozmixujte dohladka). Přidáme zhruba malou hrst slunečnicových semínek, které jsme rychle orestovali na pánvi. Promícháme a ochutnáme, v případě, že se nám bude zdát pomazánka málo slaná, lehce dosolíme.

## Pomazánka z dýně Hokkaido

*Suroviny:* 1/2 menší dýně Hokkaido, 1 velké „rodinné“ balení Lučiny (žervé, pomazánkové máslo, tvaroh,...), 1/2 cibule, kousek másla, sůl, chilli

*Postup:* neoloupanou dýni Hokkaido nakrájíme na menší kostky, cibuli nadrobno. Na kousku másla necháme zpěnit cibuli, přidáme dýni, mírně orestujeme, podlijeme pár lžicemi vody a necháme asi 10 minut a vodu odpařit. Dýni necháme vystydnout, rozmixujeme, přidáme Lučinu, sůl a trochu chilli a společně vyšleháme na krémovou pomazánku, kterou necháme vychladit. Pomazánka z dýně Hokkaido se skvěle hodí na chlebičky či jednohubky v kombinaci s čerstvou petrželkou nebo koriandrem.

## Dýňová pomazánka

*Suroviny:* 500 g dýně Hokkaido, 3 stroužky česneku, 1 malá chilli paprička, 150 g husího sádla, může být i vepřového, protože husí se špatně shání, špetka mletého kmínu, sůl, 3 - 5 lžiček citronové šťávy

*Postup:* dýni očistíme od semínek, oloupeme a pokrájíme na kostky. Stroužky česneku oloupeme a prolisujeme, chilli papričku podélně rozřízneme, vyškrábeme semena a najemno nasekáme. V hlubší pánvi rozežhřejeme sádlo, orestujeme na něm dýni, přihodíme chilli papričku a krátce společně opečeme. Snížíme teplotu, přidáme kmín a sůl a pod pokličkou podusíme doměkka. Pokud dýně pustí víc vody, sundáme pokličku a necháme ji trochu odpařit. Ještě horkou dýni rozmixujeme s prolisovaným česnekem, dochutíme solí, citronovou šťávou a necháme zchladnout. Pomazánku rozdělíme do skleněných uzavíratelných sklenic a vychladíme. Podáváme namazanou na opečených krajíčcích chleba ozdobenou čerstvými bylinkami. Odlehčenější verze bez sádla: poduste v troše vody a v závěru přimíchejte 5-6 lžic olivového oleje.



### *Pomazánka z pečené dýně*

*Suroviny:* 100 g dužiny z dýně Hokkaido, 1 lžíce másla, 1/2 cibule, muškátový oříšek, mletá skořice, sůl, pepř

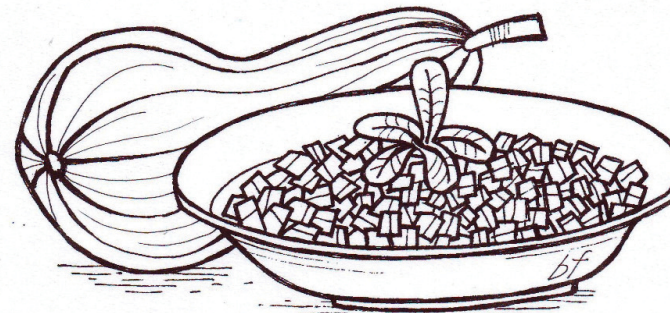
*Postup:* dýni rozkrojíte, i se slupkou vložte na plech vyložený pečicím papírem a pečte v troubě předehřáté na 160 °C dozlatova, přibližně 15–20 minut. Na másle orestujte nasekanou cibulku, odstavte, přidejte upečenou dýni (již bez slupky) a vidličkou rozmačkejte. Dochutíte nastrouhaným muškátovým oříškem, mletou skořicí, solí a pepřem. Podávejte na celozrnném pečivu. Tip: místo dýně Hokkaido můžete použít také máslovou - je chuťově jemnější.

### *Dýňové máslo*

*Suroviny:* 200 g dýně Hokkaido (máslová nebo jiná), 250 g másla, 4 lžíce medu, dřev z 1/2 vanilkového lusku (nebo 1 vanilkový cukr), podle chuti i mletou skořicí, špetku kardamomu

*Postup:* dýni si důkladně umyjeme a nakrájíme na kousky (bez semen). Dáme na malý pekáček péct do trouby rozehřáté na 180 °C zhruba 20-30 minut. Potřebujeme, aby byla dýně upečená doměkka. Jakmile je dýně hotová, vytáhneme ji z trouby, necháme vychladnout a rozmixujeme. Šlehačem vyšleháme máslo a postupně přidáváme med a dýňové pyré. Nakonec přidáme i dřev z vanilkového lusku nebo vanilkový cukr. Ještě chvíli prošleháme a můžeme dát do lednice. Ideálně do uzavíratelné sklenice, vydrží 2-3 týdny. Používat ho lze jako pomazánku na pečivo, dochucovadlo do bílého jogurtu, na palačinky.

## *Mlsání na sladko i slano*



### *Televizní lupínky z dýně*

*Suroviny:* dýně, cukr, celá skořice, hřebíček, badyán, ocet

*Postup:* dýni nakrájíme na tenké plátky a dáme do octové vody přes noc. Potom precedíme, na dýni nalijeme vodu s cukrem, přidáme celou skořici, badyan, hřebíček. V této cukrové vodě povařit asi půl hodiny. Scedíme, necháme okapat. Pak dáme sušit. Až je to napůl suché, obalíme v krystalovém cukru nebo ve strouhaném kokose, ořeších, co kdo má rád. Dosušit a dát do sklenic.

### *Kandovaná dýně podle Aničky Novákové*

*Suroviny:* 2 kg dýně, 2 dcl octu, 1 kg cukru, 1 ananasový pudink

*Postup:* 2 kg dýně nakrájíme na větší kusy (asi 2x3 cm), pak smícháme 1 dcl vody, 2 dcl octu, 1 kg cukru, vše nalejeme na nakrájenou dýni, podle původního receptu vše vařit 3 dny po 3 minutách. Rozhodneme se podle tvrdosti dýně. Některou vařit jen jedenkrát, ale další dva dny je nutné ji ponechat v nálevu. Pak dýni scedit, nechat pořádně okapat, rozložit na tácky a posypat mletým cukrem smíchaným s pudinkem, nejlepší je ananasový. Vše nechat sušit, pokud máme radiátor, tak je to nejlepší. Každý den dýni přetočíme, případně znovu posypeme cukrem. V sušičce na ovoce nutno vyzkoušet - asi 10-12 hod.

### *Mňamka z dýňových jader*

*Suroviny:* dýňová jádra, česnek, mletý černý pepř, grilovací koření, sůl

*Postup:* z dýně vydlabaná dýňová jádra opláchneme ve vodě a necháme okapat. Okapaná jádra si podle chuti okořeníme solí, oloupanými stroužky česneku, pepřem a grilovacím kořením. Okořeněná jádra vysypeme na plech a usušíme v troubě nebo v sušičce. To, že jsou jádra hotová a dobře usušená, poznáme tak, že chrastí.

### *Kandovaná dýně*

*Suroviny:* 2 kg dýně, 1 lžice kyseliny citronové, 1 kg cukru

*Postup:* 2 kg dýně nakrájíme na větší kousky, zalijeme 8 dl vody s 1 lžící kyseliny citronové, necháme 12 hodin odležet, potom scedíme. Na 1,5 dl vody dáme 1 kg cukru a v roztoku dýni vaříme, až zesklivatí. Vypneme a necháme v roztoku 24 hodin. Druhý den mírně povaříme a necháme zase odležet. Tak to uděláme ještě 2 x. Pak dýni zcedíme, necháme sušit, nejlépe na radiátoru ústředního topení. Když je napůl usušená, obalíme ji v pískovém cukru a proces sušení dokončíme. Dýni můžeme připravit s nejrůznější příchutí. Místo vody můžeme dát pomerančový nebo ananasový džus, nebo do vody přidat oblíbenou třešť či citron, hřebíček, fantazii se zkrátka meze nekladou. Je s tím hodně práce, ale chuť vlastních výrobků ji bohatě vynahradí.

### *Vylepšený recept pro zaměstnané ženy podle Markétky Pokorné*

*Suroviny:* 2 kg dýně, 1 lžice kyseliny citronové, 1 kg cukru, 1 vanilkový pudink, 200 g moučkového cukru

*Postup:* 2 kg dýně nakrájíme na kostky, prosypeme 1 kg cukru, necháme do druhého dne v hrnci pod pokličkou. Dýně pustí dost velké množství vody. Dýni ve vlastní šťávě povaříme s 1 lžící kyseliny citronové, tak 10 minut, než zesklivatí. Vypneme a necháme vychladnout. Po vychladnutí zcedíme, necháme okapat,

rozložíme na plech a sušíme na topení nebo v troubě při 50 °C. Dýně na povrchu oschne.

Připravíme si jeden vanilkový pudink a asi 200 g moučkového cukru, zamícháme a posypeme dýni touto směsí. Zlehka promísíme a velké kusy od sebe oddělíme. Dосуujeme podle potřeby.

### *Dýňové chipsy*

*Suroviny:* 1 menší Hokkaido, sůl, olivový olej

*Postup:* troubu předehřejeme na 200 °C. Dýni omyjeme, rozkrájíme na menší kousky a pomocí škrabky na brambory nakrájíme na pásy/proužky. Díky různé velikosti dýně a kouskům budou to různě velké pásy. Ty pak vložíme do pekáčku, pokapeme trochou oleje a promícháme. Dáme péct do vyhřáté trouby na cca 20 minut (bude záležet na tloušťce chipsů), než dýně zežltne a tak trochu zeschne. V průběhu pečení párkrát zamícháme, aby se dýně propekla rovnoměrně. Po vytažení z trouby ještě teplé posolíme, či pokud bude chuť na sladkou svačinku, posypeme třtinovým skořicovým cukrem. Necháme lehce vychladnout a podáváme. Pokud se přidá více oleje, dýně bude křupavější a zkrátí se doba pečení. Pak po upečení dáme chipsy na papírovou utěrku, aby se přebytečný tuk odsál.



# Konzervování



## Dýňové pyré z Hokkaido

*Suroviny:* dýně

*Postup:* dýni oloupeme, vydlabeme, nakrájíme na menší kousky. Dáme do hrnce, na 3-4 kg dýně přidáme 3 dl vody a pomalu dusíme pod poklicí, až dýně změkne. Trochu ji pomačkáme, ale kousky rozhodně nevadí. Připravíme si čisté skleničky, naskládáme je do pekáče s vyšším okrajem a pekáč doplníme vodou. Prázdné sklenice sterilizujeme 15 min. v troubě na 140 °C. Do horkých sklenic rozdělíme pyré, zatáhneme víčka a dalších 15 minut pečeme. Ideální je po vypnutí trouby celý pekáč nechat v troubě, aby ochlazení proběhlo postupně, klidně přes noc. Proto raději zavařovat večer, do rána skleničky vychladnou a víčka se na skleničky přisají. Pokud se náhodou některé víčko nepřisaje na skleničku, skladujeme v ledničce a spotřebujeme během několika dní. Dýňové pyré můžeme také zamrazit, v tom případě necháme okapat přebytečnou tekutinu na sítu. Hodí se do polévky, do buchet, na dort, jako příloha. Na buchtu nebo přílohu necháme chvíli odkapat přes sýrařské plátno.

## Dýňový kompot podle Aničky Víchové

*Suroviny:* dýně, ocet, cukr, šťáva z jednoho citronu, tresť podle výběru (nejčastěji citronovou, ananasovou, rumovou nebo vanilkovou)

*Postup:* dýni nakrájíme na kostky, zalijeme vodou, přidáme trochu octa a necháme na chladném místě 24 hodin odležet. Druhý den dýni přecedíme, zalijeme vodou, přidáme cukr dle chuti, šťávu z jednoho citronu a tresť podle vlastního výběru. Uvaříme doměkka a ještě horké plníme do přehřátých sklenic se šroubovacím uzávěrem.

## Dýňový džus

*Suroviny:* 3 kg dýně, 2 l vody, ½ kg cukru, 2 lžice kyseliny citronové, 5 citronů, 1 láhev citronového ovocitu

*Postup:* oloupanou dýni nakrájíme na kostičky, smícháme s kyselinou citronovou, zalijeme vodou a necháme v chladu stát 24 hodin. Přidáme 2 oloupané rozpulené citrony bez jader a vaříme doměkka. Směs necháme vychladnout a poté rozmixujeme. Vmícháme ovocit a šťávu ze tří citronů. Hotový džus nalijeme do lahví, ty uzavřeme a asi 10 minut sterilujeme. Před podáváním zředíme džus minerálkou.

## Dýně po čínsku podle Milušky Kudělové

*Suroviny:* 1,5 kg dužniny mladé dýně, 3 lžice sádla, 6 středně velkých cibulí, 1 středně velká palička česneku, 1 lžička mletého zázvoru, 1 lžička pálivé papriky, několik lžic sojové omáčky, sůl, 2 malé konzervy rajského protlaku

*Postup:* dužninu dýně nakrájíme na kostičky. Na sádle osmažíme drobně nakrájenou cibuli, přidáme dýni, koření, na plátky nakrájený česnek, sojovou omáčku, osolíme a zvolna dusíme asi 30 min. Nakonec přidáme rajčatový protlak a ještě povaříme. Směs plníme do čistých, nahřátých skleniček, ihned dáme víčka, obrátíme dnem vzhůru a necháme vychladnout. Uložit v temnu a chladnu. Výborné se hodí k masům s dušenou rýží.



### *Hořčice z dýně Hokkaido*

*Suroviny:* 1 kg dužiny dýně Hokkaido, ¼ kg cibule, 120 g cukru, 2 lžičky soli, 1 dl oleje, 200 g plnotučné hořčice, ¼ lžičky mletého pepře, ½ lžičky mleté sladké papriky, 2 bobkové listy, podle chuti papriku kozí roh

*Postup:* dýni nakrájíme na menší kostičky, které rozmixujeme na jemno. Vzniklé pyré osolíme a počkáme, než uvolní vodu. Mezitím využijeme čas a v pánvi na oleji orestujeme třetinu oloupané a nadrobno nakrájené cibule. Jakmile cibule zezlátne, odstavíme ji z vařiče a posypeme mletou sladkou paprikou. Z dýně odlijeme část vody, kterou pustila a do zbytku vmícháme pepř a bobkové listy a dáme dusit. Po půl hodině do směsi přidáme cukr, ocet, plnotučnou hořčici, syrovou i osmaženou cibuli a v případě potřeby také sůl. Kozí roh pokrájíme a přimícháme k téměř hotové hořčici, množství záleží čistě na naší chuti. Hořčice tak dostane pikantní chuť. Pak už jen vzniklou směs vaříme do té doby, než získá hustější konzistenci. Dáme do skleniček se šroubovacím víčkem. Sterilizujeme 30 až 40 minut.

### *Dýňová marmeláda*

*Suroviny:* 1 kg dýně, 50 dkg cukru, 1 lžička kyseliny citronové, 1 pektogel ( může být želírovací cukr), šťáva z jednoho citronu, 2 hrnky vody, 2 velké štamprle rumu

*Postup:* dýni bez slupky a semínek nastouháme na hrubém struhadle, přidáme vodu a povaříme půl hodiny až hodinu, občas promícháme, ať se nepřipalí. V misce promícháme pektogel s cukrem a vysypeme do horké dýně. Vaříme prudce asi 10 minut a odstavíme. Přidáme rum, promícháme. Horké plníme do skleniček, zavíčkujeme a převrátíme dnem vzhůru.

### *Dýňový džem s karamellem*

*Suroviny:* 1 kg pyré z pečené muškátové dýně, 300 g krupicového cukru, šťáva z jednoho citronu, 1 polévková lžička vanilkového extraktu nebo vanilkové pasty

*Postup:* dýni rozkrojíme na poloviny, vydlabeme semena a pečeme v předehřáté troubě na 180 °C přibližně 45 minut nebo dokud dýně úplně nezměkne. Vyndáme z trouby a necháme vychladnout. Lžící vydlabeme dužinu a vložíme do mixéru. Rozmixujeme na hladké pyré, které přelijeme do rendlíku. Přilijeme citrónovou šťávu, vanilku a chvilku necháme vařit. Poté odstavíme. Do jiného hrnce vsypeme cukr a necháme jej rozpustit. Dovedeme k varu a na mírném ohni necháme probublávat, bez míchání. Necháme karamel dojít k jantarové barvě, poté vypneme. Ihned nalijeme k dýňové směsi. Pozor, bude to dost bublat. Poté vrátíme rendlík se směsí ještě na minutku na plotnu a za stálého míchání povaříme. Plníme ještě horký džem do čistých sklenic a dobře uzavřeme. Otočíme dnem vzhůru a necháme vychladnout.

### *Zlatý dýňový džem*

*Suroviny:* 1kg dýňové dužiny, ½ kg cukru, 200 g sušených nesířených meruněk, dle chuti velké zlaté rozinky (předem namočené do kapky alkoholu – rum, koňak, brandy)

*Postup:* dýňovou dužinu nakrájíme do hrnce na menší kousky a prosypeme ji cukrem. Přidáme sušené meruňky nakrájené na malé kousky. Vše promícháme a necháme stát do druhého dne. Rozinky zakápneme alkoholem a přidáme do odleželé dýňové směsi. Na mírném plameni uvaříme za občasného promíchání voňavý dýňový džem. Když se dužina pěkně rozvaří a zahoustne, plníme džem do zavařovacích skleniček a dobře zavíčkujeme. Před zavíčkováním doporučuji ještě pokapat povrch džemu rumem. Nejen pro chuť, ale i pro konzervační jistotu, že se nebude kazit.

### *Dýňová marmeláda s pomeranči*

*Suroviny:* 1,5 kg dýně, 3 pomeranče, 1 dl vody, 900 g želírovacího cukru a 1 plod vanilky

*Postup:* dýni nakrájíme na kostky, pomeranče dobře umyjeme, osušíme a oloupeme. Slupky nakrájíme na tenké nudličky a 1 minutu povaříme v horké vodě. V hrnci na mírném ohni uvaříme





do zhoustnutí cukr, rozmixované pomeranče a vodu. Poté přidáme nakrájenou dýni, pomerančové nudličky a na kousky nakrájenou vanilku. Vaříme přibližně 20 minut. Pěnu, která vzniká při vaření, vždy odebereme naběračkou. Marmeládu nalijeme do sklenic a dobře zavíčujeme. Nakonec sklenice postavíme dnem nahoru a necháme vychladnout.

### *Dýňová marmeláda s jablky*

*Suroviny:* ½ kg jablíček, ½ kg dýně, skořice, hřebíček, badyán, mandlová tresť, 1 kg cukru, 1 Gelfix, šťáva z poloviny citronu, kostičky sušených jablíček

*Postup:* jablíčka s dýní pokrájíme na kostky a podusíme za mírného podlévání vodou. Přidáme všechno koření a vaříme doměkka. Následně rozmixujeme tyčovým mixérem. Přidáme Gelfix, cukr a kostičky ze sušených jablek a ještě 5 minut povaříme. Horké plníme do čistých skleniček.

### *Dýňový džem se skořicí*

*Suroviny:* 1,2 kg dýně, 1 kg cukru krupice, 1 balíček celé skořice, 1 ks citronu, 5 - 6 lžiček mleté skořice

*Postup:* dýni nakrájíme na menší kousky, dáme do širšího hrnce, přidáme špetku soli, celou skořici a zalijeme asi 1,3 l vody. Dýni vaříme 20 minut doměkka. Voda se nám částečně vypaří. Mezitím z citronu vymačkáme šťávu. Z uvařené dýně vyndáme skořici. Dýni rozmačkáme vidličkou nebo štouchadlem na brambory. Pokud chceme mít džem hladký, použijeme mixér. Jinak ale necháme v džemu vyznít kousky. K dýni přidáme větší část cukru, citronovou šťávu a dále vaříme a mícháme, dokud se cukr nerozpustí. Hotový džem ochutnáme a podle chuti doladíme cukrem. Nakonec vmícháme mletou skořici. Zkontrolujeme, zda džem houstne. Dáme lžičku džemu na talířek a počkáme, jestli zatuhne. Pokud ne, ještě povaříme. Horký dýňový džem plníme do čistých a vypařených sklenic. Dýňový džem skladujeme otevření sklenice v ledniče.

### *Džem z dýně*

*Suroviny:* 750 g dýně, 500 g jablek, 400 g cukru krupice, 500 g želírovacího cukru, zázvor, mletá skořice, 2 ks citronu cukru

*Postup:* dýni oloupeme. Vyjmeme semínka, odstraníme všechna vlákna a dužinu nakrájíme na kostičky. Jablka oloupeme, zbavíme jádřinců a také nakrájíme. Jablka a dýni vložíme do kastrolu, podlijeme vodou, přidáme citronovou šťávu, citronovou kůru a zázvor nastrouhaný najemno. Směs vaříme na mírném ohni pod poklicí až do změknutí. Pak vmícháme cukry se skořicí a pokračujeme v mírném varu do zhoustnutí, zhruba 20 minut. Pak džem z dýně stáhneme z ohně. Džemem naplníme jednotlivé sklenice se šroubovacím uzávěrem a dobře uzavřeme. Do dýňového džemu můžeme použít místo jablek i pomeranče.

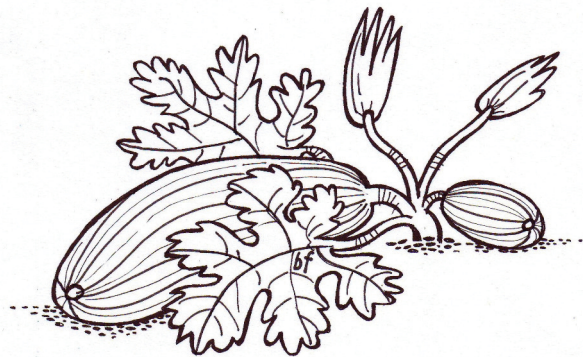
### *Dýňová povidla*

*Suroviny:* 3500 g dýně, 35 ks hřebíčku, 2 ks celé skořice, 1000 g cukru krupice, 1 balíček želírovacího cukru, 1 balíček konzervačního přípravku (pektogel)

*Postup:* dýni rozkrojíme na polovinu a vydlabeme. Pak ji nakrájíme na silnější pruhy a oloupeme (3500g čisté váhy). Jednotlivé díly si překrájíme tak, aby se vlezly do mlýnku a pomeleme je. Nebo použijeme robota - jako když sekáme maso na sekanou. Vzniklou směs vysypeme (vlijeme) do většího hrnce, přidáme hřebíček (podle chuti i celou skořici) a za občasného míchání přivedeme do varu. Pak přidáme cukr a za občasného promíchání vaříme 30 minut. Přidáme želírovací cukr, uvedeme do varu a ochutnáme. Pokud se nám zdá málo sladké, přidáme cukr (+500 g). Přidáme konzervační přípravek (pektogel) a vaříme ještě 5 minut. Horká dýňová povidla plníme do menších nahřátých skleniček. Při plnění se snažíme vybrat hřebíček. Koření můžeme také do povidel přidat v malém plátěném pytlíčku a ušetříme si práci s vybíráním. Skleničky zavíčujeme, otočíme nahoru dnem a zabalené do deky necháme do druhého dne vystydnout.



# Cukety



## Cuketový krém

*Suroviny:* cuketa, vegeta, 1 kostka lučiny, smetana, sůl, pepř, zázvor, feferonka

*Postup:* cuketu nakrájenou na kostky povaříme s trochou vody a vegetou. Přidáme kostku lučiny a ještě chvíli vaříme, směs poté rozmixujeme do hladka, případně dochutíme (zázvor, pepř, feferonka). Na zjemnění můžeme přidat trochu smetany, kostičky rohlíku opečené na másle a petrželku.

*Autor:* Anna Nováková

## Zapékaná cuketa

*Suroviny:* 2 cibule, cuketa (vhodná menší ještě bez zrníček), vegeta, pepř, strouhanka, sýr, olej, 2 vejce, mléko nebo smetana

*Postup:* cibuli osmažíme na oleji, přidáme nahrubo nastrouhanou cuketu. Ochutíme vegetou, pepřem a chvíli necháme podusit. Vymažeme pekáč, vysypeme strouhankou, nasypeme směs, posypeme sýrem a zalejeme 2 rozšlehanými, ochucenými vejci s mlékem či smetanou. Zapékáme na 180 °C asi 20 minut

*Autor:* Anna Nováková

## Zapečené brambory s cuketou

*Suroviny:* 1 cuketa, stejné množství brambor, 2 vejce, trocha smetany, koření podle chuti, sůl, sýr Tofu nebo pro méně zdravou variantu uzeninu, tuk na vymazání zapékací nádoby

*Postup:* cuketu i oloupané brambory nakrájíme na plátky, posolíme a promícháme. Do vymazané nádoby dáme polovinu směsi, na ni nasypeme na kostky nakrájený sýr Tofu nebo uzeninu, zasypeme druhou částí směsi, utlačíme, zalijeme vejci rozšlehanými se smetanou a kořením. Povrch trochu okořeníme, jemně pokapeme olejem. Pečeme chvíli zakryté poklicí nebo alobalem a pak odkryté, až je vnitřek pěkně tuhý a okraje a povrch dozlatova. Výhodou je, že brambory nepředvaříme, dáváme je syrové, příprava je rychlá. Nevýhoda, že pečení trvá trochu déle

*Autor:* Helena Sochová

## Cuketa po řecku

*Suroviny:* 3 větší cukety, 2 cibule, 3 stroužky česneku, 4 rajčata, 20 dkg měkkého salámu, 20 dkg sýru eidam, 20 dkg aglické slaniny na plátky, sůl, oregano, tymián

*Postup:* cuketu oloupeme a nakrájíme na plátky. Cibuli, rajčata a česnek také nakrájíme na plátky. Salám a sýr nastrouháme na hrubém struhadle. Vymažeme pekáč olejem, posypeme strouhankou a začneme skládat vrstvy. Nejdříve položíme plátky anglické slaniny, na ně dáme plátky cukety a osolíme. Poklademe nakrájenou cibulí, na ni navrstvíme nastrouhaný salám a pokračujeme plátky rajčat, která osolíme a dáme špetku oregana a tymiánu. Posypeme plátečky česneku a opakujeme vrstvy od anglické slaniny. Nakonec dáme cuketu, vložíme do trouby, pečeme cca na 180°C asi 1/2 hodiny, potom vyzkoušíme, zda je cuketa měkká, pokud ano, nasypeme nastrouhaný sýr a pečeme, dokud sýr nezezlátne. Podáváme s bramborem, chlebem.



### *Cuketa po čínsku*

*Suroviny:* cuketa, strouhaný sýr, na obalovací směs - kečup, lisovaný česnek, oregáno, kari, podle chuti jiná koření či hořčici

*Postup:* cuketu nakrájíme na plátky, zbavíme zrníček, dáme do hrnce s vodou a vaříme asi 3 minuty v osolené vodě. Pak necháme okapat, podle chuti přisolíme a každý plátek obalíme v obalovací směsi. Obalené plátky vložíme do vymazaného pekáče, proložíme plátky papriky a zasypeme strouhaným sýrem. Pečeme v troubě asi 15 - 20 minut. Současně s cuketou se mohou dát do pekáče brambory. Při podávání posypeme sekanou petrželí.

### *Cuketový nákyp*

*Suroviny:* ½ kg cukety, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 15 dkg tvrdého sýra, 15 dkg uzenin, 4 vajíčka, 20 dkg polohrubé mouky, 150 ml oleje, 1 kypřicí prášek do pečiva, sůl, pepř, majoránka, tuk na vymazání pekáče a strouhanka na vysypání

*Postup:* zeleninu nastrouháme na hrubém struhadle, sýr na jemném, uzeninu nakrájíme na kostičky, z bílků vyšleháme sníh. Pak vše smícháme a vytvořené těsto vložíme do vymazaného pekáče. Pečeme 45 minut. Nákyp je chutný i jako studený.

*Autor:* Broňka Těžká

### *Plněná cukina*

*Suroviny:* cuketa, hořčice, grilovací koření, 1 šlehačka, 10 dkg šunky, sterilizované nebo považené fazolové lusky

*Postup:* vnitřní část cukety vydlabeme, žlábek pořádně vymažeme hořčicí a vysypeme grilovacím kořením, dáme do pekáče. Vydlabaný jádřinec přidáme do pekáče na bok. Do cukety vložíme šunkou obalené považené nebo sterilizované fazolové lusky, podlejeme šlehačkou a odkryté zapékáme.

*Autor:* Broňka Těžká

### *Cuketová slaná buchta*

*Suroviny:* 1 cuketa, 15 dkg tvrdého sýra, 15 dkg špeku (výborná je i

slanina nebo uzený bůček), 15 dkg měkkého salámu (nejlépe šunka), 15 dkg hrubé mouky, 2 vejce, 1 kypřicí prášek do pečiva, 1 cibule nastrouhaná (nakrájená) najemno, 2 lžice oleje (nemusí být), sůl, pepř, česnek

*Postup:* cuketu nastrouháme na jemno, přidáme salám, špek, žloutky, nastrouhaný sýr, mouku s práškem do pečiva a pak zlehka vmícháme sníh ze dvou bílků. Nalejeme na plech vymazaný a vysypaný strouhankou a pečeme do zlatova.

### *Topinková pomazánka z cuket a hub*

*Suroviny:* 3 cukety, 3 papriky, 3 velké cibule, 1 palice česneku, košíček hub, koření, sůl, sádlo

*Postup:* očištěné a nadrobno nakrájené houby osolíme a dusíme na trošce sádla, až odpaříme vodu a směs odstavíme. Rovněž na sádlo dusíme nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova, před koncem dušení přisypeme papriku nakrájenou na nudličky. Pak do směsi přidáme cukety nastrouhané na hrubém struhadle, osolíme a vše dusíme za občasného promíchávání tak dlouho, až se odpaří tekutina z cuket. Tuto směs okořeníme drceným kmínem, vegetou, pepřem a utřeným česnekem dle chuti a vše rozmixujeme ponorným tyčovým mixérem. Nakonec přisypeme podušené houby, promícháme a plníme do skleniček, povrch uhladíme a přidáme asi půl čajové lžičky sádla. Zavařujeme asi 45 minut na 100°C.

*Autor:* Hana Víchová

### *Chutney z cukety*

*Suroviny:* 1 kg cukety, 1 kg papriky, 1 kg cibule, ¼ l oleje, 1 lžice soli, 2 lžice cukru krupice, 6 lžic sojové omáčky, 6 lžic worcestrové omáčky, 500 g kečupu sladkého, trochu kečupu ostrého (nemusí být)

*Postup:* cuketu, papriku a cibuli nakrájíme na kostičky a podusíme do měkka s cukrem a cibulí, nakonec přidáme omáčky a kečup. Dáváme do skleniček a sterilizujeme 15 minut při 80 °C. Výborné pod maso, jako příloha na těstoviny a rýži.

*Autor:* Marie Knedlová



### *Buchta z cukety*

*Suroviny:* 25 dkg cukru krupice, 35 dkg polohrubé mouky, 3-4 celá vejce, 2 dcl oleje, 1 lžíce skořice, 1 lžíce jedlé sody, ½ lžičky soli, 2 lžíce kakaa, 40 dkg nastrouhané cukety (možno nahradit jablky), 1 kypřicí prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, kandované ovoce, hrozinky

*Postup:* všechny suroviny smícháme, přidáme nastrouhanou cuketu (oloupanou bez tvrdých semen či hrubé dužniny). Znovu zamícháme, necháme chvíli ustát a potom vlijeme na pečící papír položený ve vysokém plechu a vložíme do předehřáté trouby. Pečeme na 200 °C po dobu 30-40 minut. Buchta je hotová, když se strany odlepí od pečícího papíru.

*Autor: Jana Kubánková*

### *Cuketová bábovka*

*Suroviny:* 20 dkg cukru, 2-3 vejce, 4 lžíce oleje, 35 dkg polohrubé mouky, 35 dkg cukety (nastrouhané), 1 kypřicí prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, hrozinky, citrónová kůra

*Postup:* žloutky vyšleháme s cukrem do pěny, přidáme olej, pak postupně přidáváme cuketu a mouku promíchanou s kypřícím práškem do pečiva. Přidáme sníh ušlehaný z bílků, hrozinky a citrónovou kůru. Vlijeme do vymazané a vysypané bábovkové formy a upečeme.

*Autor: Hana Blahetová*

### *Cuketový perník*

*Suroviny:* 45 dkg polohrubé mouky, 45 dkg cukety (nastrouhané na jemno), 15 dkg rozpuštěné hery, 1 lžíce kakaa, 6 lžic mléka, 3 vejce, 1 prášek do perníku, 1,5 kypřicího prášku do pečiva, 25 dkg cukru

*Postup:* všechny suroviny smícháme dohromady a pečeme v troubě na cca 170°C.

*Autor: Hana Blahetová*

### *Buchta z cukety*

*Suroviny:* ½ kg cukety, ½ kg polohrubé mouky, 30 dkg cukru, 1 kypřicí prášek do pečiva, 1 prášek do perníku, 3 vejce, 1 lžíce kakaa, hrst pomletých ořechů

*Postup:* cuketu nastrouháme na hrubém struhadle, vše zamícháme a dáme do vymazaného a moukou vysypaného plechu. Pečeme na 180°C.

*Autor: Broňka Těžká*

### *Kompot z cukety*

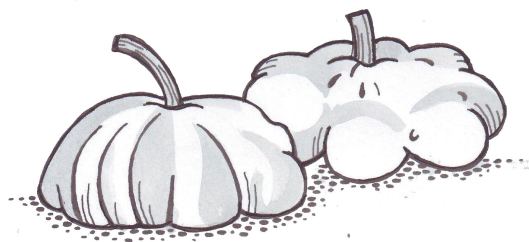
*Suroviny:* 4-5 kg cukety, voda, 1 sáček kyseliny citrónové, 10 hřebíčků, 1 celá skořice, 1 kg cukru, šťáva ze 4 citrónů, plechovka ananasu

*Postup:* oloupané cukety zbavené tvrdých semen nakrájíme na kostky a zalijeme vodou s kyselinou citrónovou. Po 2-8 hodinách vodu slijeme. Přidáme 2 l čisté vody, asi 10 hřebíčků, 1 celou skořici, šťávu ze 4 citrónů (možno i s dužninou), zamícháme a vaříme do měkka (do sklovatění). Po uvaření přidáme rozmixovaný kompotovaný ananas a znovu zamícháme. Přebytek kompotu (i dýňového) lze zamrazit. Nezkazí se a po rozmrznutí je jako čerstvý.

*Autor: Jana Kubánková*



# Patisony



## Plněné patisony

*Suroviny:* 4 ks patisonu, 1 ks chilli papričky, 0,5 kávové lžičky černého mletého pepře, 1,5 polévkové lžíce petržele - nať, 3 dl smetany 33 % (šlehačka), 200 g balkánského sýra, 0,5 kávové lžičky soli, 2 stroužky česneku, 4 lžíce másla

*Postup:* menší patisony omyjeme, osušíme a rozřežeme v polovině. Vydlabeme semínka a ostatní dužinu nožem rozřežeme a pokapeme rozpuštěným máslem. Očistíme česnek, drobně ho posekáme. Omyjeme malou chilli papričku, rozpůlíme ji a nakrájíme nadrobno. Omytou petrželku drobně pokrájíme. Sýr nakrájíme na malé kostičky. Do mísy dáme všechny připravené ingredience, které promícháme se smetanou, podle chuti posolíme a opeříme. Směs nalijeme do připravených patisonů, opatrně je položíme na plech a pečeme dozlatova v předehřáté troubě při 190 °C přibližně 30 minut.

## Patison v pohance s hermelínem

*Suroviny:* patison, 150 g libové slaniny, 1 cibulka, sůl, vegeta podle chuti, pepř, 1 hrnek pohanky, 2 hrnky vody, 1 lžíce sádla nebo oleje, hermelín

*Postup:* patison si okrájíme a odstraníme jádérka. Nakrájíme na kostky, jak kdo má rád velké. Cibulku si očistíme a nakrájíme na kostičky, slaninu si nakrájíme taky na kostičky. Do hlubší pánve dáme orestovat slaninu na oleji, přidáme cibulku, osmahneme,

přidáme patison, sůl, vegetu a dle chuti pepř. Stáhneme oheň a pod poklicí dusíme patison téměř do měkka. Na druhou pánvi si dáme pohanku a na sucho ji krátce opečeme. Takto nachystanou pohanku vsypeme k patisonu, přilejeme vodu, krátce povaříme, stačí minutu. Odstavíme a zakryté necháme dojít. Hermelín si nastroháme na hrubém struhadle a každou porci na talíři posypeme, ještě posypeme čerstvým pepřem a můžeme podávat.

## Patison na kari

*Suroviny:* 1 patison, cibule, česnek, rajčata, paprika, celer, 1 lžička kari koření, 2 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce oleje

*Postup:* nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme na oleji, přidáme oloupaný, na plátky nakrájený patison a mírně osolený ho 5 minut dusíme. Potom přidáme rajčata a zeleninu a dusíme dalších 10 minut. Nakonec vmícháme kari koření a přikápneme sójovou omáčku. Jíme s pečivem.

## Patisonový perkelt

*Suroviny:* 1 patison, 1 zelená paprika, 2 rajčata, 1 cibule, 2 brambory, 5 stroužků česneku, hlíva ústřičná, 20 dkg vařeného kuřecího masa, kuřecí vývar podle potřeby, 200 ml zakysané smetany, kari koření, sůl, mletý pepř, olej

*Postup:* všechny suroviny nakrájíme. Na pánvi rozehřejeme trochu oleje, na kterém necháme zesklivatět nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme kari koření a pak přidáme na kostičky nakrájenou zeleninu a brambory. Vše osmahneme, zalijeme vývarem a dusíme do měkka. Poté přidáme nakrájené vařené maso (nemusí být), podušenou hlívu ústřičnou, mletý pepř, sůl a necháme prohřát. Nakonec přidáme rozmíchanou zakysanou smetanu. Podle potřeby můžeme patisonový perkelt zahustit moukou. Kdo má rád pikantnější jídlo, může při dušení přidat i chilli papričku. Patisonový perkelt podáváme s krajíčkem tmavého chleba.



*Poznámky*

# Autoři

- Hana Blahetová
- Zdenka Dostálová
- Lenka Klementová
- Marie Knedlová
- Jana Kubánková
- Miluška Kudělová
- Anna Nováková
- Markéta Pokorná
- Helena Sochová
- Broňka Těžká
- Anna Víchová
- Hana Víchová
- internet

Neručíme za to, že ty recepty vám budou chutnat.  
Chyby nejsou vyloučeny.

Pro ZO ČZS Jakubčovice u příležitosti výstavy „Dýňobraní“  
recepty sebrala a sestavila: Lenka Klementová  
Redakce: Lenka Klementová, Eliška Bednářová, Marie Lollok  
Klementová  
Obálka a ilustrace: Bořivoj Frýba  
Zlom a grafická příprava: Marie Lollok Klementová  
Náklad: 300 ks

TATO KUCHARKA JE NEPRODEJNÁ