Užijte si dýňovou sezónu naplno:

6 receptů na zdravé dýňové dobroty

PV PrůvodceVýživou.cz

Podzim je krásné roční období z mnoha důvodů. **Jedním z nich je dýně**. Zdobí naše zahrádky, farmářské trhy i restaurace. Vznikají speciální dýňová menu, lahodné zákusky a netradiční pokrmy. **Připravte si ji doma taky**! Máme pro vás přichystané recepty, se kterými to půjde jedna radost.

Proč si zamilovat dýni

- **Je plná antioxidantů**, a chrání tak vaše tělo před volnými radikály a zpomaluje stárnutí.
- **Obsahuje spoustu vitaminu A**, který je důležitý pro zdraví očí i pro vaši imunitu.
- **Skoro celá dýně je jedlá**. Zpracovat můžete dužinu, semínka, květy i mladé listy.
- **Je skvělá na pleť**. Díky vitaminu C, který pomáhá při výrobě kolagenu, získá vaše kůže zdravý lesk a pružnost.
- **Zbaví vás deprese**. Dýně obsahuje chemickou sloučeninu L-Tryptofan, která navozuje příjemné pocity a zabraňuje depresím.

Tak už to víte taky – bez dýně se prostě nedá žít. Nevíte, jak s ní naložit? Inspirujte se našimi recepty.

Dýňová polévka

Není nad podzimní klasiku. Vychutnejte si dýňovou polévku v té nejzdravější verzi.

Co budete potřebovat:

- 2 lžíce rýžového nebo sezamového oleje (případně kvalitního řepkového oleje či ghí),
- 1 cibuli, nakrájenou na kostičky,
- 1 pórek, pouze bílou část, nakrájet na jemno,
- ½ lžičky mletého koriandru,
- 1 lžička mletého kmínu,
- ½ lžičky čerstvě mletého muškátového oříšku,
- zázvor, asi 5 cm, oloupaný a nastrouhaný,
- 1 kg dýně, nejlepší je Hokkaidó, nakrájenou na kostky,
- 1 velkou bramboru, oloupanou, nakrájenou na kostky,
- 1 l zeleninového vývaru,
- ½ hrnku (125 ml) 100% kokosového mléka.

Jak postupovat:

Ve velkém hrnci nechte ohřát olej, vložte cibuli a pórek a **opékejte asi 2–3 minuty, dokud nezměkne**, ale zároveň nezmění barvu. Přidejte česnek, koření a zázvor a za stálého míchání vařte asi 30 vteřin. Přidejte dýni, brambor a vývar a přiveďte směs k varu. Snižte plamen, přikryjte hrnec a nechejte slabě vřít **asi 30 minut**.

Nechejte polévku lehce vychladnout a **poté ji rozmixujte**. Vraťte zpátky na sporák, **vmíchejte kokosové mléko** a polévku pomalu ohřejte. Okořeňte a přidejte trochu muškátového oříšku, pokud je potřeba. Můžete podávat.

Dýňové rizoto

Kdo by nemiloval rizoto. Přidejte k němu dýni a získáte zajímavou kombinaci. Krémový pokrm, který si vychutnáte k obědu i večeři, hravě trumfne i lepší restaurace.

Co budete potřebovat:

- 600 g očištěné máslové dýně,
- 300 g Carnaroli, Arborigio nebo jiné rýže,
- 2 lžíce olivového oleje,
- 100 g parmezánu nebo jiného oblíbeného sýru, jemně nastrouhaného,
- nesolené arašídy, nasucho opražené,
- černé olivy na ozdobu,
- lístky bazalky na dozdobení,
- mořskou sůl,
- pepř.

Jak postupovat:

Dýni nakrájejte na 2–3 cm velké kousky a dejte ji vařit do 800 ml osolené vody na 5 minut. Přidejte rýži, promíchejte a nechejte mírně probublávat asi 15 minut. Po uplynutí této doby vmíchejte sýr, osolte a opepřete podle chuti. Naservírujte na talíř, posypejte sýrem, ozdobte bazalkou, arašídy a černými olivami.

Dýňové hranolky

Rychlá a snadná večeře, po které se jen zapráší. To jsou dýňové hranolky. Jak na ně?

Co budete potřebovat:

- 1 středně velkou dýni Hokkaidó,
- olivový olej,
- sůl,
- pepř,
- drcený kmín,
- bylinky (oregano, tymián, rozmarýn).

Jak postupovat:

Dýni omyjte a vydlabejte a i se slupkou ji nakrájejte na menší půlměsíčky (velikostí by měly připomínat hranolky).

Připravené hranolky vyskládejte na plech vyložený pečícím papírem, zakápněte olivovým olejem, okořeňte a přidejte bylinky podle chuti.

Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 30–40 minut. Hotové hranolky si můžete vychutnat třeba s jogurtovým dipem anebo je potřít česnekovou pastou.

Opražená dýňová semínka

Přichystejte si k večernímu filmu zobání, které je chutné a přitom zdravé. Dýňová semínka vám doma nesmí chybět.

Co budete potřebovat

- 1 a ½ hrnku celých dýňových semínek,
- 2 lžičky ghí,
- špetku soli,
- koření podle chuti.

Jak postupovat:

Předehřejte troubu na 150 °C. V misce smíchejte semínka s ghí a solí. Přidejte koření podle chuti. Semínka vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte asi 45 minut nebo dokud semínka nezhnědnou. Občas promíchejte.

Pumpkin spice koláč bez lepku a cukru

Za vynikajícími dortíky nemusíte vyrážet do kaváren. Připravte si jeden takový skvost doma – pumpkin spice koláč dostane každého. Navíc je zdravý – neobsahuje lepek ani cukr!

Co budete potřebovat:

Na těsto:

2 a ½ hrnku mandlové mouky,

- ⅓ hrnku erythritolu nebo jiného sladidla (množství podle chuti, můžete osladit také pomocí rozmixovaných datlí),
- ¼ lžičky mořské soli,
- ¼ hrnku ghí,
- velké vejce (je možné nahradit za další 2 lžíce ghí),
- ½ lžičky vanilkového extraktu.

Na náplň:

- 2 hrnky dýňového pyré,
- 1 hrnek kokosového nebo mandlového mléka,
- přibližně (dle chuti) ½ hrnku domácího sladidla – to vytvoříte smícháním erythritolu se stévií v poměru 1 hrnek erythritolu : 1 lžička stévie (opět můžete nahradit jiným sladidlem, například rozmixovanými datlemi),
- 2 vejce,
- 1 lžička skořice,
- ½ lžičky zázvoru,
- ¼ lžičky hřebíčku,
- ½ lžičky mořské soli.

Jak postupovat:

Nejprve připravíme korpus.

Předehřejte troubu na 180 °C. Formu na koláč vyložte pečícím papírem nebo dobře vymažte tukem.

Ve velké míse smíchejte dohromady mandlovou mouku, sladidlo a mořskou sůl. Vmíchejte **rozpuštěné ghí a vejce**, dokud se nespojí. Vanilkovou esenci přidejte do ghí ještě předtím. Pokračujte v míchání, dokud se těsto nespojí a nezbude žádná mouka.

Těsto vtlačte do připravené formy. Pomocí vidličky opatrně vytvořte ve směsi díry, aby se v ní netvořily bubliny.

Pečte asi 10–12 minut, dokud mírně nezhnědne.

Připravte si náplň.

Smíchejte dohromady všechny ingredience na náplň. Její konzistence by měla být krémová, ale hustá (neroztéká se, není příliš vodová) – pokud je příliš řídká, přidejte více pyré nebo použijte méně mléka. Nalijte ji do připraveného korpusu. Pečte na **220 °C asi 15 minut.** Poté snižte teplotu v troubě na **180 °C** a **pečte dalších 45–50 minut** nebo vyzkoušejte test špejlí. Nechejte vychladnout a můžete servírovat.

Domácí pumpkin spice latté

V sychravém počasí vás nic nezahřeje lépe než teplý kořeněný nápoj s příchutí dýně. Připravte si **vlastní pumpkin spice latte** a vychutnejte si ho třeba při večerním čtení. Navíc tento recept je na rozdíl od těch kavárenských zdravý!

Co budete potřebovat:

- 1 hrnku odtučněného mléka (kravského či rostlinného),
- 1 lžičku dýňového pyré,
- 4 kapky stévie s příchutí vanilkového krému,
- ⅛ lžičky mleté skořice,
- špetku muškátového oříšku,
- špetku mletého zázvoru,
- ¾ hrnku (180 ml) silné kávy.

Jak postupovat:

Nalijte mléko a dýňové pyré do malého hrnce. Položte hrnec na střední plamen a míchejte, dokud směs nezačne vařit. Přidejte stévii, skořici, muškátový oříšek a zázvor. Šlehejte směs metličkou, **dokud nezpění**.

Do většího hrníčku nalijte kávu a zalijte mléčnou směsí.

Užijte si podzim naplno a vychutnejte si ty nejlepší recepty z oblíbené dýně! Dejte nám vědět, které vám chutnaly nejvíce, budeme se těšit na vaše reakce.

NAVŠTIVTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY
PRŮVODCEVÝŽIVOU.CZ:

PV PrůvodceVýživou.cz

NEBO NÁŠ FACEBOOK:

f

Líbil se vám tento miniseriál? Podívejte se na další publikace, které jsme pro vás vydali na průvodcevýživou.cz:

PV