

NAJLEPSZY MUS DYNIOWY DO WSZYSTKIEGO

Najlepsza dynia to Hokkaido i piżmowa. Dają gęsty i mięsisty mus o wyrazistym smaku. Hokkaido ma przewagę nad innymi dyniami, bo nie trzeba jej obierać. Ma jadalną skórkę. Podobnie ma odmiana Blue Balet. Inne obieramy. Możemy to zrobić przed lub po pieczeniu.

Jeżeli chcemy by nasz mus był bardziej wodnisty np. do kisieli to najlepsza jest Muscat Provence. Po upieczeniu jest lekko galaretowata. Natomiast odmiana Delica daje mus ciągnący i lekko włóknisty. Innych odmian nie będę opisywał, bo są mniej popularne.

Pieczemy zazwyczaj w temperaturze 180 – 190 stopni. W zależności od odmiany trwa to od 30 minut do godziny. Pamiętajmy by kawałki dyni układać na papierze do pieczenia. Mamy wtedy pewność, że się nam nie przykleją. Dynię możemy piec w całości, w połówkach lub średniej wielkości kostkach.

Po upieczeniu i wystudzeniu dynię miksujemy. Możemy to zrobić blenderem lub malakserem. Na gładko. Co dalej? Używamy tyle ile w danej chwili potrzeba a resztę można przełożyć do woreczków i zamrozić. Przydadzą się poza sezonem na różne przepisy. Można też pasteryzować, ale trwa to długo i nie daje pewności, że się uda.

Jeżeli macie sporo dyni to pieczcie ją w większej ilości. Po co za każdym razem odpalać piekarnik dla jednej dyni. I co ważne. W lodówce mus stoi do 3 dni. Później zaczyna fermentować.

PODKARPACKIE RACUCHY DYNIOWE

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mleka sojowego
- 1 szklanka musu dyniowego
- 2 łyżki octu owocowego (jabłkowy, z dzikiej róży itp.)
- 1 płaska łyżeczka sody
- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżka dowolnego „słodzika”
- olej do smażenia

WYKONANIE:

- do mleka dodać ocet, wymieszać i odstawić na 10 minut
- dodać mus dyniowy, słodzik i wymieszać
- dodać mąkę i dokładnie wymieszać, by nie było grudek
- nakładać ciasto na patelnie (teflonowa, tytanowa lub inna nieprzywierająca z niewielką ilością oleju)
- smażyć placki z obu stron na rumiano
- podawać z dowolną konfiturą, roślinną śmietanką lub posypane pudrem

POWAŁKI/PERETYCZKI

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków
- 1 szklanka mąki pszennej
- 100 g drożdży
- 2 łyżki ciepłej wody
- 1 łyżeczka „słodzika”
- 2 łyżki musu dyniowego
- 1 płaska łyżka ziaren kminku
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- drożdże rozetrzeć z wodą i słodzikiem. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na 15 minut
- ziemniaki ugotować, odlać wodę, dokładnie ugnieść tłuczkiem. Wystudzić
- dodać mąkę, mus dyniowy, zaczyn drożdżowy, kminek oraz sól i pieprz do smaku
- formować chlebki wilgotnymi dłońmi, układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłym miejscu na 30 minut
- piec około 30 minut w 180°C (do zrumienienia)

AROMATYCZNE KOTLETY DYNIOWE

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka musu z pieczonej dyni (najlepiej hokkaido)
- ½ szklanki mąki z kukurydzianej
- ½ szklanki mąki owsianej
- 1 spora marchewka
- ½ średniego selera
- 2 średnie cebule
- 1 pęczek koperku
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 płaska łyżeczka mielonej kozieradki
- 1 płaska łyżeczka mielonej kolendry
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- marchew i seler zetrzeć na tarce, na grubych oczkach. Cebule pokroić w kostkę
- przenieść do patelni wraz z liśćmi i zielem. Smażyć do miękkości na oleju. Wyjąć przyprawę zmiksować
- dodać mus dyniowy, drobno pokrojony koperek i natkę pietruszki, kolendrę, gałkę i kozieradkę. Dodać mąki. Wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem
- odstawić masę na 30 minut do lodówki
- formować kotlety wilgotnymi dłońmi
- smażyć na niewielkiej ilości tłuszczu lub piec 15 minut w 190°C

LUBUSKA MUSZTARDA DYNIOWA

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka musu z pieczonej dyni (Hokkaido, Blue Ballet lub Delica)
- 2 duże, czerwone papryki
- 2 łyżki białej i 1 łyżka czarnej горчицы + ocet jabłkowy (można pominąć i wtedy dodać 3 łyżki musztardy francuskiej)
- sól i pieprz do smaku
- dowolny syrop do smaku

WYKONANIE:

- gorczycę zalać w naczyniu octem w ilości, by ją zakryć. Wstawić do lodówki na 12-24 godziny. Odcedzić, ale nie wylewać octu
- paprykę przepołować, wyjąć gniazda nasienne, ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia (skórką do góry)
- piec do szernienia skórki w temperaturze 220°C, funkcja grill w piekarniku
- wyjąć z piekarnika, włożyć do miski, szczelnie zamknąć folią i odstawić do wystygnięcia. Zdjąć skórkę
- paprykę zmiksować z gorczycą, dodać mus dyniowy i dokładnie wymieszać
- dodać sól, pieprz, syrop i ocet z moczenia горчицы do smaku
- przechowywać w lodówce lub pasteryzować
- najlepsza jest mocno schłodzona

DYNIOWY PASZTET Z CZARNYM SEZAMEM I MARYNOWANYMI PIECZARKAMI

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka zielonej soczewicy
- 1 szklanka musu dyniowego
- 1,5 szklanki pestek słonecznika
- 2 łyżki czarnego sezamu + do posypania wierzchu

- 20 małych marynowanych pieczarek
- 1 płaska łyżeczka mielonej kozieradki
- ½ łyżeczki wędzonej słodkiej papryki
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki mielonego imbiru
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- 1 łyżeczka łagodnego, żółtego curry w proszku
- 2 średnie cebule
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 2 liście laurowe

WYKONANIE:

- soczewicę ugotować i wystudzić
- cebule pokroić w piórka i usmażyć wraz z zieleń i liśćmi. Wyjąć ziola
- słonecznik zmielić np. malakserem na prawię mąkę
- dynię, soczewicę i cebulę dokładnie zmiksować np. blenderem
- dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać
- foremkę nasmarować olejem. Można oprószyć mielonym słonecznikiem lub tartą bułką
- wyłożyć masę, wyrównać wierzch
- piec 50 minut w 190°C. Wystudzić i przenieść na kilka godzin w chłodne miejsce

AROMATYCZNY PASZTET DYNIOWY

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki musu dyniowego
- 1 szklanka zielonej soczewicy
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 1 szklanka pestek dyni
- sól, pieprz i gałka muszkatołowa do smaku
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki mielonego kminku
- ½ łyżeczki słodkiej wędzonej papryki
- 1 łyżka majeranku
- 2 łyżeczki oregano
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka łagodnego żółtego curry w proszku
- 1 pęczek koperku
- 1 pęczek natki pietruszki

WYKONANIE:

- soczewicę ugotować, odcedzić, wystudzić i zmielić lub zmiksować. Połączyć z musem dyniowym, drobno posiekaną natką, koperkiem i przyprawami
- pestki zmielić np. malakserem na prawię mąkę
- połączyć wszystkie składniki. Doprawić do smaku solą i pieprzem oraz gałką
- foremkę o wymiarach 10 na 30 cm wyłożyć papierem do pieczenia
- wyłożyć masę. Piec godzinę w 190°C. Wystudzić i przenieść do lodówki na kilka godzin
- wierzch pasztetu przed pieczeniem, można posypać pestkami dyni

MIELONE Z DYNI I SOCZEWICY

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka soczewicy zielonej
- 1 szklanka musu dyniowego
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 1 szklanka pestek dyni

- 1 pęczek koperku
- 1 łyżeczka żółtego łagodnego curry
- ½ łyżeczki mielonego kminku
- ½ łyżeczki wędzonej słodkiej papryki
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka oregano

WYKONANIE:

- soczewicę ugotować do miękkości, odcedzić i przelać kilka razy zimną wodą. Dobrze odsączyć. Zmieszać lub zmiksować blenderem
- słończnik i dynię zmieszać na prawną mąkę
- koperek drobno posiekać
- wszystkie składniki połączyć w misce. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Odstawić na 30 minut do lodówki
- blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Formować kotlety i układać na papierze
- piec 20 minut w 180°C. Po wyjęciu z piekarnika, chwilę odczekać. Wtedy stają się bardziej zwarte

PODKARPACKIE GOŁĄBKI Z KASZĄ GRYCZANĄ I TARTYMI ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI:

- 9-10 sporych, sparzonych liści kapusty, jak na gołąbki
- 2 kg ziemniaków
- 1 szklanka palonej kaszy gryczanej (koniecznie tej, ze względu na smak)
- 2 duże cebule
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

- zagotować 2 szklanki wody, dodać kaszę, przykryć i gotować na małym ogniu 15 minut, (jeśli po tym czasie jest jeszcze woda, zdjąć pokrywkę i odparować). Wystudzić
- cebulę pokroić w drobną kostkę i wraz ze szczyptą soli, zeszklić na oleju
- ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Przełożyć na gazę i odcisnąć nadmiar płynu (nie musi być tak bardzo dokładnie), do garnka. Zebrać powstałą skrobię z dna garnka i dołączyć do masy ziemniaczanej
- połączyć wszystkie składniki farszu. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać
- nakładać farsz na liście i dokładnie zawinąć
- układać w naczyniu do zapiekania, wysmarowanego olejem
- na wierzch ułożyć liście kapusty (zapobiegają przypaleniu gołąbków)
- piec 70-80 minut w 180°C. Podawać koniecznie z sosem grzybowym

KREM Z DYNI, SOCZEWICY, MARCHWI I POMIDORÓW

SKŁADNIKI:

- około 1 kg dowolnej, obranej i wypestkowanej dyni
- 3 spore marchewki
- szklanka czerwonej soczewicy
- około 1 l przecieru pomidorowego
- 2 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 2 łyżeczki łagodnego żółtego curry w proszku
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka wędzonej słodkiej papryki
- 1 łyżeczka cynamonu

- 1 łyżeczka imbiru w proszku
- sól i pieprz do smaku
- skórka i sok z dużej cytryny
- 2-3 łyżki gęstego mleka kokosowego

WYKONANIE:

- do garnka wsypać soczewicę, dodać cienko pokrojone marchewki i dynię, ziele oraz liście. Zalać wodą tak by wystawała około 5 cm nad warzywa. Gotować do miękkości marchewki
- wyjąć ziele i liście. Dodać przecier i całość dokładnie zmiksować. Dodać pozostałe składniki. Wymieszać
- doprawić do smaku solą i pieprzem
- podawać z nasionami granatu, drobno pokrojonym ogórkiem kiszonym, kawałkami pomarańczy, polane oliwą lub tak jak lubicie

CIASTKA DYNIOWE „1 SZKLANKA”

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka mąki orkiszowej jasnej lub pszennej uniwersalnej
- 1 szklanka maku
- 1 szklanka pestek słonecznika
- 1 szklanka pestek dyni
- 1 szklanka drobno pokrojonych daktyli
- 1 szklanka żurawiny
- 1 szklanka orzechów ziemnych niesolonych
- 2 szklanki musu dyniowego
- ½ szklanki dowolnego słodzika
- ½ szklanki dowolnego obojętnego w smaku oleju
- ½ szklanki dowolnego mleka roślinnego
- 2-3 łyżki przyprawy piernikowej
- 1 łyżeczka sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

WYKONANIE:

- w misce połączyć dynię, olej i mleko
- w drugiej pozostałe składniki. Wymieszać dokładnie obie miski
- blachę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia
- nakładać masę i formować ciastka (np. wilgotnym widelcem)
- piec 20 minut w 180°C

KREM CZEKOLADOWY IDEALNY

SKŁADNIKI:

- ½ szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 szklanka musu dyniowego
- 2 kopiane łyżki masła orzechowego
- 1 czekolada 70% 100 g
- dowolny syrop do posłodzenia (klonowy, daktylowy, z agawy)

WYKONANIE:

- kaszę przepłukać kilka razy wrzątkiem na sicie. Przełożyć do garnka. Dodać szklankę wody lub dowolnego mleka roślinnego. Przykryć i gotować na małym ogniu ok. 15 minut
- do gorącej kaszy dodać mus dyniowy i dokładnie zmiksować na gładko
- dodać połamaną czekoladę i wymieszać do rozpuszczenia
- dodać masło i wymieszać
- na koniec dodać syropu do słodkości
- przechowywać w lodówce

KOKOSOWY BUDYŃ JAGLANY Z WIŚNIAMI

SKŁADNIKI:

- puszka mleka kokosowego – 400ml*
- 250g ugotowanej kaszy jaglanej (może być ugotowana na wodzie, albo na mleku)*
- 1 kopiasta łyżka oleju kokosowego*
- ulubiony słód – np. 2 łyżki syropu klonowego*

W garnku zagotować mleko kokosowe z olejem kokosowym i syropem klonowym, dodać kaszę jaglaną i zmiksować wszystko - blenderem ręcznym dosyć długo, na gładki budyń/

Na sos wiśniowy:

- 1 opakowanie mrożonych wiśni*
- 4-5 łyżek cukru kokosowego*

Wiśnie przełożyć do garnka i dodać cukier. Gotować powoli, aż do zredukowania połowy płynu.

Do posypania: uprażone wiórki kokosowe, migdały, listki mięty

Na dnie szklaneczek ułożyć po łyżce wiśni i wlać odrobinę soku, rozdzielać budyń i na wierz szklaneczki ułożyć wiśnie. Posypać uprażonymi wiórkami kokosowymi.

PASTA Z DYNI I ŚWIEŻEGO TYMIANKU „DYNIOWY SMALEC”

SKŁADNIKI:

- 1 spora (ok. 1,5 kg) dynia Delica*
- spory pęczek świeżego tymianku*
- 1 spora cebula*
- 1 antonówka*
- 1 spory ząbek czosnku*
- sok z połowy cytryny*
- ½ łyżeczki wędzonej słodkiej papryki*
- oliwa*
- sól i pieprz do smaku*

WYKONANIE:

- dynię przepołować. Nie polecam jej obierać, bo można stracić palce*
- piec w temperaturze 200 stopni do miękkości (około 35-40 minut). Wystudzić i wyjąć miąższ*
- cebulę pokroić w drobna kostkę i na średnim ogniu zeszklić. Dodać listki i kwiaty majeranku oraz pokrojony w cienkie plasterki czosnek. Smażyć jeszcze przez 2-3 minuty*
- w misce połączyć zawartość patelni z dynią i dokładnie zmiksować. Dodać starte jabłko, paprykę, sok z cytryny oraz 2-3 łyżki oliwy. Dokładnie wymieszać*
- doprawić solą i pieprzem do smaku*
- pasta jest najlepsza, gdy poleży kilka godzin w lodówce*

Notatki:

.....

.....

.....

.....