Na rozgrzewkę – dania w pomarańczowym kolorze

Listopadową porą brakuje nam ciepła, światła i koloru. Dyniowa kuchnia i rozgrzewające przyprawy nie przywrócą nam lata, ale pomogą zachować optymizm. A na dodatek nieźle smakują.

Pierogi z dynią i czerwoną soczewicą

Ciasto: 40 dag mąki, jajko, szczypta soli, ¾ szklanki ciepłej wody

Farsz: 80 dag miąższu z dyni, pół szklanki soczewicy czerwonej, cebula, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy, pół łyżeczki suszonej chili, pieprz

Do polania: 3 łyżki oliwy, papryczka chili, mała czerwona papryka

Soczewicę zalać w garnku 600 ml wody. Gotować przez 5 minut, osączyć. Cebulę i czosnek posiekać, podsmażyć na oliwie. Dodać startą dynię, smażyć przez 3 minuty. Dołożyć podgotowaną soczewicę, pieprz i chili. Smażyć przez 5 minut, ostudzić. Z mąki, jajka, wody i szczypty soli zagnieć ciasto. Rozwałkować ciasto, wykrawać krążki średnicy 6 cm. Na połowie położyć farsz i zlepić pierożek. Gotować w osolonej wodzie przez 3 minuty od wypłynięcia, osączyć. Paprykę pokroić w kostkę, chili posiekać. Podsmażyć na oliwie, polać pierogi.

Pikantne curry z dynią

Składniki: 3 cebule, dynia Hokkaido, 50 dag batatów lub ziemniaków dowolnego gatunku, seler korzeniowy,
800 ml pomidorów passaty lub całych obranych z puszki, kawałek imbiru, 6 ząbków czosnku, 5 łyżek oleju kokosowego, ryż (najlepiej pełnoziarnisty) i jogurt naturalny, przyprawy – 2 łyżeczki soli, łyżeczka cynamonu, łyżeczka kuminu, szczypta startych goździków, pół łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu, łyżeczka curry lub kurkumy

Cebulę obrać, pokroić w piórka i podsmażyć w garnku z olejem. Dodać obrany i

pokrojony w plastry imbir oraz przyprawy. Po kilku minutach włożyć do garnka obrane i okrojone w duże kawałki warzywa – seler, dynię, ziemniaki lub bataty, rozgnieciony czosnek i pomidory. Dusić na średnim ogniu, pod przykryciem, przez około 25 minut. Można posypać curry, natką pietruszki i czarnuszką. Podawać z ryżem pełnoziarnistym i jogurtem naturalnym.

Zupa z dyni na ostro

Składniki: 1,4 kg miąższu dyni, cebula, marchewka, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki masła, szklanka soku jabłkowego, 2 łyżki masła, gałka muszkatołowa, mielony cynamon, imbir, cukier, pieprz cayenne, groszek ptysiowy, natka do dekoracji, sól, pieprz

Cebulę oraz czosnek obrać, posiekać i zeszklić w rondlu na maśle. Dodać drobno pokrojoną marchewkę i pociętą w kostkę dynię. Zalać sokiem jabłkowym oraz taką ilością wody, aby całkowicie przykryła dynię. Dołożyć masło i zagotować. Przykryć, zmniejszyć płomień i na wolnym ogniu gotować około 35 minut (aż dynia będzie miękka). Ugotowane warzywa zmiksować w wywarze. Doprawić solą, pieprzem czarnym i cayenne, cynamonem, gałką muszkatołową i startym imbirem. Gotową zupę podawać w bulionówkach. Każdą porcję posypać groszkiem ptysiowym oraz natką pietruszki.

Racuszki z dyni

Składniki: 2 szklanki rozgotowanej dyni, 2 jajka, 2 szklanki. mąki, 500 ml kefiru, 3 dag drożdży, można dodać 2 kwaśne jabłka, jogurt, olej do smażenia

Dynię obrać ze skórki i pestek, pokroić w drobną kostkę i rozgotować na małym ogniu. Ostudzoną dynię odmierzyć szklanką, dodać kefir, rozpuszczone drożdże, jajka i pokrojone w talarki jabłka. Wszystko dokładnie wymieszać i smażyć na małym ogniu. Podawać z sałatą, wymieszaną z jogurtem, plastrami jabłek i żurawiną.

Placki dyniowe

Składniki: 20 dag (3/4 szklanki) zmiksowanej na mus upieczonej dyni (o rzadkiej konsystencji), 2 łyżki jogurtu naturalnego (lub dyni jak wyżej), 2 jajka, 2 łyżki roztopionego oleju kokosowego lub masła, łyżka syropu

klonowego lub miodu, szklanka mąki ryżowej, 1/3 szklanki mielonych migdałów, 2 łyżeczki proszku do pieczenia dodatki – gorzkie kakao, syrop klonowy lub miód, karmelizowane banany

W misce wymieszać łyżką zmiksowaną na mus dynię z jogurtem naturalnym, jajkami oraz roztopionym tłuszczem i syropem lub miodem. Do drugiej miski wsypać mąkę ryżową, mielone migdały i proszek do pieczenia, dokładnie wymieszać. Do miski z dynią wsypać suche składniki i wymieszać łyżką (krótko, wolno, tylko do połączenia się składników). Rozgrzać patelnię (np. naleśnikową lub inną z nieprzywierającą powłoką), nie dodawać tłuszczu. Nakładać po pełnej łyżce ciasta, zachowując odstępy. Rozprowadzić ciasto po powierzchni na kształt koła. Wyrównać powierzchnię nałożonego ciasta. Smażyć na umiarkowanym ogniu, przez około 1,5-2 minuty do zrumienienia się, przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie (ok. 1,5 minuty). Zdjąć z patelni. Posypać kakao, dodać karmelizowane banany (krótko podsmażone na patelni i skropione sokiem z cytryny), polać syropem klonowym lub miodem.

Risotto z dynią i marchewką

Składniki: 10 dag ryżu, 15 dag obranej i oczyszczonej dyni, łodyga selera naciowego, duża marchewka, cebula, pół szklanki białego wytrawnego wina, 1½ szklanki bulionu warzywnego, 2 łyżki oliwy z oliwek, duża szczypta gałki muszkatołowej, sól i pieprz do smaku, po szczypcie sproszkowanego kardamonu i imbiru

Cebulę zeszklić na łyżce oliwy, dodać pokrojony seler w plastry i marchewkę pokrojoną w półplasterki. Warzywa powinny zmięknąć, ale wciąż pozostać jędrne. Przykryć pokrywką, zdjąć z ognia. Na patelni rozgrzać pozostałą oliwę, wrzucić ryż i lekko possmażyć. Podlać białym winem, poczekać aż odparuje i wtedy dolać porcjami bulion. Gotować na małym ogniu za każdym razem czekając, aż ryż wchłonie płyn. Kiedy zostanie połowa płynu, dodać warzywa z patelni, pokrojoną w kostkę dynię oraz przyprawy. Cały czas gotować na wolnym ogniu, aż bulion zostanie wchłonięty przez ryż, a warzywa będą miękkie. Ryż jednak nie może wchłonąć całego płynu, powinien powstać raczej gęsty sos.

Spaghetti z dynią i pomidorami

Składniki: 40 dag makaronu spaghetti, 40 dag obranej i oczyszczonej dyni hokkaido, 10 połówek suszonych pomidorów (z oliwy), 4 łyżki keczupu, 10 dag twardego sera, 2 ząbki czosnku, 3 łyżki masła, 6 łyżek

oliwy z zalewy z suszonych pomidorów, oregano, sól, pieprz

Miąższ dyni pokroić w kostkę, smażyć przez 5 minut na maśle z oliwą. Dodać posiekany czosnek i pokrojone w cienkie paski pomidory. Doprawić do smaku solą, pieprzem i oregano. Podlać keczupem i 2-3 łyżkami wody. Wymieszać i dusić przez 10 minut na wolnym ogniu. Makaron ugotować al dente według przepisu podanego na opakowaniu. Odcedzić, osączyć, przełożyć do dyni. Połowę sera zetrzeć, dodać i wymieszać. Podawać na ogrzanych talerzach, posypane resztą tartego sera i ziołami.

Ketchup dyniowy

Składniki: 2,50 kg dyni, 1,50 kg czerwonej papryki, 4 papryki chili, duża główka czosnku

Składniki zemleć w maszynce. Osobno ugotować szklankę octu winnego lub ¾ spirytusowego 10%, szklankę oleju, 40 dag cukru, 8 łyżeczek soli, listek laurowy, ziele angielskie oraz 2 słoiczki przecieru pomidorowego.

Połączyć razem zmielone warzywa i gorącą zalewę i gotować przez około godzinę ciągle mieszając. Następnie wyłożyć do słoików i pasteryzować przez 10-15 minut.

6 rozgrzewających ziół i przypraw

- **Imbir**

Wyraźnie ostry, a jednocześnie przyjemnie cytrynowy i orzeźwiający imbir rozgrzeje wychłodzony organizm, poprawi krążenie, wzmocni odporność oraz wspomoże leczenie, gdy już dopadła nas infekcja. Będzie również pomocny przy problemach trawiennych, bezsenności i migrenach.

Świeżo starty doskonale wzbogaci smak i aromat herbaty. Pasuje zarówno do potraw słodkich, jak desery i ciastka (np. pierniki), jak i pikantnych np. jesiennych zup, dań z wieprzowiny czy dziczyzny.

- **Kolendra**

Charakterystyczny smak i zapach kolendry jest nieodłącznym dodatkiem kuchni

o wschodnim rodowodzie. Ostatnio coraz częściej występuje również jako składnik polskich dań. Delikatnie podnosi ciśnienie krwi, dzięki czemu robi się nam cieplej. Uniwersalność kolendry sprawi, że pasuje ona zarówno do dań wytrawnych, jak i słodkich. Podkreśli smak mięs, niektórych ryb, zup (fasolowa lub grochowa z dodatkiem kolendry smakuje wyśmienicie), sałatek czy potraw z ryżu. Lecz równie świetnie pasuje do ciast i ciastek – szarlotka i pierniki są tego najlepszym przykładem.

- **Cynamon**

Zapach cynamonu, przyjemnie kojarzy się z domową szarlotką. Uznawany za najstarszą przyprawę świata cynamon posiada szereg właściwości pozytywnie wpływających na zdrowie i urodę. Należą do nich między innymi działanie rozgrzewające, przeciwbakteryjne, a także poprawiające pamięć.

Korzenny cynamon doskonale podkreśla smak deserów. Można dodawać go również do grzanego piwa czy wina, herbaty oraz kawy. Wprawieni kucharze cynamonem doprawiają również mięso, np. jagnięcinę.

- **Pieprz cayenne**

Wyszukany i intensywny smak pieprzu kajeńskiego sprawia, że o tej przyprawie często mówi się jako o królu przypraw. Oprócz walorów smakowych ma również pozytywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Oprócz działania rozgrzewającego, pieprz cayenne przyspiesza przemianę materii, oczyszcza organizm z toksyn, posiada delikatne działanie przeciwbólowe, wspomagające leczenie infekcji oraz obniżające poziom cholesterolu.

Z powodzeniem można dodawać go do różnego rodzaju dań mięsnych, sosów oraz potraw z ryżu. Smakosze dodają odrobinę pieprzu kajeńskiego do gorącej czekolady.

- **Goździki**

Korzenny zapach goździków sprawia, że od razu robi się cieplej. Goździki, jako składnik wielu jesiennych i zimowych dań, kojarzą nam się z przyjemnymi, domowymi aromatami i smakami dzieciństwa. Oprócz walorów rozgrzewających, goździki znane są również ze swoich właściwości antyseptycznych i przeciwbólowych, przypisuje się im także działanie antynowotworowe.

Goździki pasują do słodkich deserów, ciast, kompotów czy likierów, ale i pikantnych potraw z korzenną nutą, jak pasztety, duszone mięsa, marynaty czy

pieczenie.

- **Kurkuma**

Rozgrzewająca kurkuma jest blisko spokrewniona z imbirem tak jak on ma wiele właściwości prozdrowotnych. Kurkuma działa bakteriobójczo i przeciwzapalnie, przyspiesza gojenie ran oraz zawiera antyoksydanty. Kurkumę można dodawać do potraw z ryżu, makaronu, warzyw i sosów.

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF

Data publikacji
05.11.2015