

II Festiwal  
*Zaklęte w dyni*

# *Dynia*

*Królowa Jesiennej Kuchni*



Patronat Honorowy Marek Sowa – Marszałek Województwa Małopolskiego



**Małopolska**

Projekt realizowany przy wsparciu finansowym  
Województwa Małopolskiego



# Spis treści

Jak przyprawić dynię, aby przyprawiła o zawrót głowy 4

## Dynia obiadowa

Devolay z dyni i kurczaka	6
Zupa z dyni	6
Dynia z wieprzowiną	7
Dynia na sposób wschodni	7
Risotto dyniowe z suszoną żurawiną	8
Krem z dyni z prażonymi pestkami z dyni	9
Leczo z dynią	10
Makaron soba z dynią	10
Zupa krem z dyni	11
Racuszki z dyni i cukini	12
Pikantne placki z dyniowatych i marchwi	13
Dyniowe puree	13
Zupa z dyni	14
Leczo z dyni	14
Tarta dyniowa	15
Zapiekanka z ryżu i dyni	16
Bigos z dyni	17

## Dyniowa słodycz

Ciasto dyniowe	19
Dżem z dyni i jabłek	19
Babeczki kruche z kremem z dyni	20
Marmolada z dyni i śliwek	20
Muffinki dyniowe	21
Marmolada z dyni i jabłek	21
Tartaletki dyniowe	22
Rolada dyniowa	23

## Dyniowe co nieco

Bruschetta z dynią	25
Dynia w sezamie z sosem słodko-kwaśnym	25
Krucho-drożdżowe paszteciki z dipem	26
Jesienna sałatka ze smażoną dynią	27
Camembert w panierce z dyni	29
Racuchy z dyni	29
Napój z dyni i jabłek	30
Napój z dyni i soku truskawkowego	30
Napój dyniowo-imbrowy	30
Koktajl pomidorowo-dyniowy z miętą	31
Koktajl z dyni	31



Dynia dla wielu z nas to głównie symbol bez troskiej halloweenowej zabawy. Ale dynia to przede wszystkim rodzaj roślin jednorocznych z rodziny dyniowatych, o wszechstronnym zastosowaniu, obejmujący wiele gatunków łatwych w hodowli.

Dynia jest znana ludzkości od tysięcy lat. Nie za bardzo wiadomo skąd pochodzi. Na pewno hodowano ją przed naszą erą na terenie Ameryki Południowej. Do Europy została przywieziona dopiero za czasów Krzysztofa Kolumba. Początkowo Europejczycy traktowali dynię jako egzotyczną ciekawostkę, jednak wkrótce odkryli jej zalety oraz wszechstronne zastosowanie, co przyczyniło się do spopularyzowania uprawy dyni w niemal wszystkich krajach.

Dynia jest przede wszystkim bardzo smaczna, odżywcza i niskokaloryczna. To prawdziwa skarbnica witamin. Jest niezwykle wdzięcznym materiałem do kulinarnych poszukiwań nowych smaków i doznań. Gdy za oknem zaczynają królować jesienne barwy na naszych stołach coraz częściej króluje dynia. Popularna przede wszystkim w kuchni amerykańskiej, dynia nadaje się do smażenia, pieczenia, gotowania i marynowania.

Serdecznie zapraszamy do lektury e-booka, który powstał przy okazji realizowanego przez nas II Festiwalu Zakłęte w Dyni. Mamy nadzieję, iż będzie on stanowił dla Państwa źródło inspiracji w Waszych kuchennych eksperymentach z dynią.

Pośród podanych przepisów są zarówno potrawy bardzo szybkie i łatwe w przygotowaniu, jak i bardziej wykwintne, spełniające wymagania nawet najbardziej wyrafinowanych smakoszy. Dzięki takiej różnorodności przepisów, zarówno osoby stawiające pierwsze kroki w sztuce kulinarnej, jak i mistrzowie gotowania, znajdą coś dla siebie.

Życzymy smacznego.

*Stowarzyszenie Przyjaciół Nowej Huty  
Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta*

## *Jak przyprawić dynię, aby przyprawiła o zawrót głowy*

Dynia, królowa jesiennej kuchni, to niemal królewskie i doskonałe zarazem zestawienie przeciwstawieństw: mocnych i żywych kolorów, jak i bogactwa kształtów w połączeniu ze smakiem, który jest delikatny i niemal neutralny.

Jesienią dynia jest szeroko dostępna, jednak wiele osób nie wie, jak odpowiednio ją doprawić, aby wydobyć jej najlepsze walory kulinarne. Smak dyni jest uniwersalny i subtelny zarazem, zatem danie nieodpowiednio doprawione może wydawać się zbyt delikatne a nawet mdłe w smaku. Tym, co najlepiej wzbogaci smak potrawy z dyni, są wszelkie przyprawy o korzennym, jak i pikantnym smaku. Nie może też zabraknąć przypraw podstawowych jak np. sól czy pieprz.

### **Przyprawy, które dodadzą smaku dyni:**

**Imbir mielony Prymat** jest przyprawą wyjątkową ze względu na pikantny smak z cytrynowo-słodkawą nutą oraz przyjemny, korzenny aromat. Stanowi wyśmienity dodatek do potraw na słodko oraz kuchni orientalnej. Imbir dodany np. do zupy z dyni nada jej intrygujących właściwości, które zachwycą każdego miłośnika egzotycznych przypraw. Warto pamiętać, że to dość ostra przyprawa, zatem należy jej używać ostrożnie.

**Gałka muszkatołowa mielona Prymat** jest produkowana z najlepszych nasion muszkatołowca korzennego. Wyróżnia się ostrym i jednocześnie nieco gorzkawym smakiem i niepowtarzalnym zapachem. Nadaje intrygujący aromat pikantnym potrawom i wzbogaca smak słodkich deserów i napojów, jak i dań wytrawnych. Doskonale wzbogaci smak potraw z dyni, nadając im dodatkowej głębi smaku.

**Cynamon mielony Prymat** wyróżnia się intensywnym, słodko-korzennym aromatem, a także przyjemnie piekącym smakiem. To przyprawa, która urzeka swym działaniem i przyprawia o zawrót głowy licznymi możliwościami kulinarnymi. Cynamon kojarzy się zwykle z deserami z jabłek, jednak równie intrygująco wzbogaca smak potraw z dyni.

**Chili pieprz cayenne Prymat** wyróżnia się intensywnym zapachem i wysublimowanym, wyjątkowym smakiem. Dodana do potraw skutecznie rozgrzewa nasz organizm, a także zaostrza apetyt. Stosując w kuchni chili pieprz cayenne możemy poczuć nuty egzotycznych, ostrych kuchni świata. Dodany do potraw z dyni zaostrzy ich smak oraz rozgrzeje w jesienne chłody.

**Papryka słodka mielona Prymat** może być używana w kuchni wszechstronnie – także do potraw z dyni. Nadaje potrawom nie tylko wyborny smak i aromat, ale też piękną ceglastą barwę. Doprawione nią potrawy z dyni nabiorą jeszcze bardziej intensywnego i apetycznego koloru.

**Przyprawa curry Prymat** jest kompozycją ziół, przypraw i suszonych warzyw o charakterystycznym, pikantnym aromacie i intensywnym smaku, między innymi: imbiru, lubczyku, karda-monu, kolendry, pieprzu czarnego, chili, cynamonu. Curry jest jedną z najpopularniejszych mieszanek przypraw na świecie, dlatego nie może jej zabraknąć w żadnej kuchni. Dania z dyni z dodatkiem curry nabiorą nuty egzotycznego smaku i aromatu.



Więcej informacji oraz kulinarnych inspiracji na [www.DoradcaSmaku.pl](http://www.DoradcaSmaku.pl)



# Dynia obiadowa

*W* rozdziale tym prezentujemy przepisy na dania obiadowe. Wśród podanych propozycji znajdują się zarówno przepisy, w których dynia gra główną rolę jak również te, gdzie dyniowy smak stanowi tylko subtelny dodatek.



## Devolayz dyni i kurczaka

Składniki:

30 dkg piersi z kurczaka  
20 dkg szynki  
20 dkg pieczarek  
20 dkg sera żółtego gouda  
50 dkg dyni  
sól, pieprz, olej



Sposób przygotowania:

Kurczaka pokroić w drobną kostkę, udusić z pieczarkami, również pokrojonymi w kostkę. Dynie umyć, obrać ze skóry i zetrzeć na grubej tarce, odcisnąć do duszonych piersi. Wszystko doprawić do smaku. Gotowy farsz zawijać w plastry szynki, spiąć wykałaczką, panierować w jajku, bułce, serze startym na drobnej tarce i opiekać na oleju.

## Zupa z dyni

Składniki:

0,75 kg obranej dyni  
1 duża cebula  
1 papryka czerwona  
2 łyżki oliwy  
10 dkg ryżu  
1,5 l rosółu  
2 łyżki ketchupu  
1/8 l kwaśnej śmietany  
papryka słodka w proszku, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Do garnka wlać oliwę i silnie podgrzać. Dodać pokrojoną w paski paprykę i cebulę pokrojoną w kostkę. Gdy cebula i papryka zrumienią się, dodać umyty, osuszony ryż. Mieszać aż ryż nabierze żółtego koloru. Dodać dynię pokrojoną w kostkę, podsmażyć i wlać rosół. Gotować na małym ogniu około 20 minut. Doprawić do smaku. Przed podaniem dodać ketchup i śmietanę. Zupę podaje się z grzankami posypanymi ostrym żółtym serem.

## Dynia z wieprzowiną

Składniki:

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

Sposób przygotowania:

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

## Dynia na sposób wschodni

Składniki:

50 kg dyni  
1 biała cebula  
2 łyżki oleju sezamowego  
1 czerwona papryczka chili  
1/2 łyżeczki przyprawy chili  
sól

Sposób przygotowania:

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

# Risotto dyniowe

## z suszoną żurawiną

**Prymat**

### Składniki:

40 dkg dyni  
450 ml bulionu warzywnego  
600 ml soku żurawinowego  
5 dkg suszonej żurawiny amerykańskiej  
25 dkg ryżu arborio  
2 szalotki  
4 dkg masła  
2-3 ząbki czosnku  
1 gałązka rozmarynu  
2-3 łyżki oliwy z oliwek  
4 łyżki posiekanej pietruszki  
4 łyżki świeżo startego parmezanu  
sól, pieprz biały Prymat



### Sposób przygotowania:

Suszoną żurawinę ugotować na małym ogniu w niewielkiej ilości soku żurawinowego, doprowadzić do wrzenia i dusić 20 minut. Owoce odcedzić na sitku, odzyskać sok. Dynię obrać ze skóry, wydrylować i pokroić w kostkę. Szalotki i czosnek obrać, drobno posiekać. Rozmaryn umyć, osuszyć i posiekać. Sok żurawinowy i bulion warzywny zagotować, doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć temperaturę gotowania. W rondlu podgrzać oliwę z oliwek, poddusić na niej wszystkie przygotowane składniki i dusić wraz z żurawiną przez 1 minutę. Całość doprawić do smaku solą i pieprzem. Następnie dodać ryż, krótko poddusić, wlać 1/3 przygotowanego uprzednio bulionu. Risotto gotować do miękkości na średnim ogniu przez około 20 minut, od czasu do czasu mieszając i stopniowo dolewając pozostały bulion. Należy użyć tyle bulionu, aby risotto miało aksamitną konsystencję, ale ziarnka ryżu nie były rozgotowane. Przed podaniem do risotto dodać pietruszkę, parmezan i masło.

Najlepszy ryż do risotto to arborio. Charakteryzuje się dużymi, obtymi ziarnami o pękatym kształcie. W trakcie gotowania staje się on pulchny, nie zmieniając przy tym swojego kształtu.

Przepis i zdjęcie dzięki uprzejmości Roberta Sowy i marki Prymat. Więcej na [www.DoradcaSmaku.pl](http://www.DoradcaSmaku.pl)



# Krem z dyni z prażonymi pestkami dyni

Składniki:

50 dkg obranej dyni

5 dkg masła

5 dkg cebuli

1 dkg mąki

5 g cukru

1 l wywaru z jarzyn

125 ml śmietanki 18%

2 żółtka

2 liście laurowe

pieprz biały

pestki dyni

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na maśle razem z liściem laurowym. Dodać pokrojoną w kostkę dynię, oprószyć mąką i smażyć. Posolić, postodzić, dodać troszkę białego pieprzu i zalać wywarem. Gdy się ugotuje, zmiksować i przetrzeć przez sito. Żółtka roztrzepać ze śmietanką, dodać do gorącej zupy wymieszać. Nie gotować.

Na suchej patelni uprażyć pestki dyni. Podawać zupę posypaną chrupiącymi pestkami.

# Leczo z dynią

Składniki:

80 dkg dyni

50 dkg mięsa mielonego

2 ugotowane ziemniaki

2 uduszone czerwone papryki

1 cebula

3 jajka

koperek



Sposób przygotowania:

Dynie pokroić w kostkę i udusić. Mięso mielone podsmażyć z cebulą. Ziemniaki ugotowane pokroić w kostkę, paprykę również pokroić i poddusić. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić.

# Makaron soba z dynią

**Prymat**

## Składniki:

50 dkg makaronu soba  
80 dkg obranej i pokrojonej  
wstupki dyni  
4 łyżki oliwy z oliwek  
2 posiekane listki świeżej szalwii  
4 cienkie plasterki pokrojonej  
w paski szynki parmeńskiej  
2 łyżki masła  
2 łyżki tartego sera Parmezan  
2 łyżki uprażonych i drobno posiekanych  
orzesków piniowych  
50 ml białego wytrawnego wina  
świeżo mielony czarny pieprz Prymat



## Sposób przygotowania:

Dynię parzyć ok. 5 minut w lekko osolonej wodzie, odcedzić, a następnie dokładnie wymieszać z szalwią i oliwą z oliwek. Doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem. Piec ok. 40 minut w temperaturze 170 stopni (najlepiej jest piec dynię w naczyniu, w którym będzie można zrobić sos). Po wyjęciu z piekarnika przełożyć naczynie na gaz, dodać szynkę parmeńską, dolać wino i zagotować.

Makaron ugotować al dente, a następnie odcedzić, pozostawiając odrobinę wody. Makaron dodać do sosu, zestawić z ognia, dodać masło, parmezan i delikatnie wymieszać. Całość doprawić świeżo mielonym czarnym pieprzem, każdą porcję posypać orzeszkami piniowymi.

Przepis i zdjęcie dzięki uprzejmości Roberta Sowy i marki Prymat. Więcej na [www.DoradcaSmaku.pl](http://www.DoradcaSmaku.pl)

# Zupa krem z dyni z imbirem, kardamonem, mlekiem kokosowym i świeżo siekaną kolendrą

**Prymat**

## Składniki:

*¼ obranej i oczyszczonej dyni  
1 obrana marchew  
2 ząbki czosnku  
2 łyżki masła  
1 łyżka oliwy z oliwek  
400 ml bulionu z rosółu  
warzywnego Kucharek  
200 ml mleka kokosowego  
100 ml białego wytrawnego wina  
100 ml soku pomarańczowego  
1 łyżeczka pasty sambal oelek  
lub papryka ostra Prymat  
2 łyżki prażonych pestek dyni  
kilka gałązek świeżej kolendry  
1 łyżka oleju z pestek dyni  
curry, imbir,  
pieprz czarny mielony Prymat,  
sól do smaku*



## Sposób przygotowania:

Dynię i marchew pokroić w kostkę, podsmażyć na oliwie z oliwek połączonej z masłem. Dodać posiekany czosnek, a następnie zalać bulionem, mlekiem kokosowym, białym winem i sokiem pomarańczowym. Całość gotować do momentu, aż warzywa będą miękkie.

Zupę doprawić do smaku solą, pieprzem, kardamonem, curry, imbirem oraz pastą sambal oelek, a następnie dokładnie zmiksować i przecedzić przez sito.

Gorącą zupę przelać do bulionówek, posypać posiekaną kolendrą, pestkami dyni i skropić olejem z pestek dyni.

*Przepis i zdjęcie dzięki uprzejmości Roberta Sowy i marki Prymat. Więcej na [www.DoradcaSmaku.pl](http://www.DoradcaSmaku.pl)*

# Racuszki z dyni i cukinii

podane z greckim jogurtem  
i czerwonym kawiozem



## Składniki:

*¼ obranej i oczyszczonej dyni  
1 oczyszczona z nasion cukinia  
2 jajka  
10 dkg mąki pszennej  
8 dkg pestek dyni  
kilka gałązek świeżego koperku  
2 ząbki czosnku  
olej słonecznikowy do smażenia  
25 dkg jogurtu greckiego  
5 dkg kielków groszku szparagowego  
1 cytryna  
czerwony kawior  
sól, pieprz czarny Prymat do smaku*



## Sposób przygotowania:

Dynię i cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, oprószyć solą, chwilę odczekać, a następnie odcisnąć zbędną wodę. Dodać jajka, mąkę, pestki dyni oraz posiekany czosnek i koperek, wszystkie składniki dokładnie połączyć i doprawić do smaku. Na gorącej oliwie usmażyć okrągłe racuszki, a następnie ułożyć je na talerzach i podawać z kielkami, greckim jogurtem, czerwonym kawiozem oraz cząstką cytryny.

Przepis i zdjęcie dzięki uprzejmości Roberta Sowy i marki Prymat. Więcej na [www.DoradcaSmaku.pl](http://www.DoradcaSmaku.pl)



## Pikantne placki z dyniowatych i marchwi

Składniki:

2 szklanki startej cukinii  
1 szklanka startej dyni  
1 szklanka startej marchwi  
1 cebula  
4 jaja

10 płaskich łyżek mąki  
olej do smażenia

Przyprawy:

po pół łyżeczki soli, curry  
i mielonej kolendry,  
1/4 łyżeczki chilli



Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na tarce drobnych oczkach, cebulę drobno posiekać, wymieszać razem i posolić. Do warzyw dodać jajka, mąkę i przyprawy, dokładnie wymieszać. Smażyć złocisto-brązowe placuszki o grubości ok. 1 cm. Podawać gorące z kwaśną śmietaną wymieszaną z listkami tymianku.

## Dyniowe puree

Składniki:

50 dkg obranej dyni  
3 dkg oleju z pestek dyni lub innego  
woda  
sól  
gałka muskatołowa

Sposób przygotowania:

Dynię zetrzeć na drobnej tarce i udusić do miękkości w niewielkiej ilości wody. Zmiksować lub przetrzeć przez sito. Doprawić olejem, solą i szczyptą gałki muskatołowej. Podawać do mięs zamiast ziemniaków.

# Zupa z dyni

Składniki:

2 ½ kg dyni

1-2 ząbki czosnku

olej

4 łyżki śmietany

1 łyżeczka gałki muszkatałowej

1 łyżeczka kminku

1 cebula

750 ml bulionu z kurczaka

sol, pieprz



Sposób przygotowania:

Dynię po usunięciu gniazda nasennego kroimy na małe kawałki. Ułożyć na papierze do pieczenia i podlać olejem. Piec 20 minut w temp. 180 stopni. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oleju. Pod koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i smażyć jeszcze chwilę. Upieczoną dynię wrzucić do bulionu razem z cebulą i czosnkiem. Całość dokładnie zmiksować. Przyprawić solą, kminkiem, pieprzem i gałką. Gotować przez 10 minut. Można podawać w wazie z wydrążonej dyni. Po przelaniu do talerzy, na każdym zrobić kleks ze śmietany.

# Leczo z dyni

Składniki:

1 kg dyni

1 mały seler

2 marchewki

2 pietruszki

3 pory

3 cebule

3 łyżki koncentratu pomidorowego

4 łyżki oliwy

śładka papryka w proszku, sól, cukier, sok z cytryny

Sposób przygotowania:

Dynię umyć, obrać, usunąć pestki i pokroić w kostkę. Włożyć do rondla, podlać wodą (pół szklanki) i dusić do momentu odparowania wody. Pozostałe warzywa umyć, obrać i pokroić w paski. Pora pokroić w plastry, a cebulę w piórka. Warzywa włożyć do rondla, podlać niewielką ilością wody i dodać oliwę, udusić. Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy i doprawić do smaku.

# Tarta dyniowa

Składniki:

Farsz:

50 dkg startego miąższu dyni

1 cebula

5 dkg suchego ryżu

10 dkg boczku

2 jajka

ok. pół litra mleka

(żeby mleko przykryło dynię  
w garnku)

sól, biały pieprz

gałka muskatołowa

10 dkg startego sera żółtego

trochę tartej bułki



Ciasto:

30 dkg mąki

15 dkg margaryny

3-4 łyżki śmietany

sól do smaku

Sposób przygotowania:

Dynię ugotować w mleku, dokładnie odcedzić. Boczek pokroić i podsmażyć, dodać cebulę i zeszklić na boczku, dolać trochę oliwy. Jak się wszystko przesmaży, dodać suchy ryż, chwilę mieszać na patelni i dolać 200 ml wody. Przykryć i dusić na małym ogniu, aż ryż będzie miękki. Do dyni dodać ryż z boczkiem, 2 całe jajka, doprawić solą, pieprzem i gałką i dokładnie wymieszać.

Ciasto wyrobić, schować do lodówki na 30 minut. Posmarować formę masłem, cienko rozwałkowane ciasto podpiec przez około 15 minut w temp. 190 stopni.

Podpieczone ciasto posypać lekko bułką tartą, nałożyć farsz, posypać serem żółtym i włożyć do piekarnika na ok. 30 minut.

# Zapiekanka z ryżu i dyni

Składniki:

1 kg dyni  
15 dkg ryżu  
2 duże cebule  
2 jaja  
10 dkg tartego żółtego sera  
2 łyżki oleju  
sól, pieprz

Sos pomidorowy:

1 łyżka masła  
1 łyżka mąki pszennej  
10 dkg koncentratu pomidorowego  
1/2 szklanki rosołu (może być z kostki)  
2 łyżki śmietany  
sól, cukier, pieprz

Sposób przygotowania:

Ugotować ryż na sypko. Dynie umyć, obrać, usunąć pestki i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zrumienić. Ryż, startą dynię, zrumienioną cebulę i całe jaja wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Wyłożyć do naczynia żaroodpornego wysmarowanego tłuszczem. Całość zalać sosem pomidorowym i posypać startym żółtym serem. Zapiekać w gorącym piekarniku około 20 minut.

Koncentrat pomidorowy podsmażyć na tłuszczu, rozprowadzić rosołem. Z mąki i śmietany sporządzić zawiesinę, dodać do sosu i zagotować. Doprawić do smaku.



# Bigos z dyni

## Składniki:

75 dkg obranej dyni

75 dkg czerwonej papryki

50 dkg kiełbasy podwawelskiej

50 dkg cebuli

4 łyżki oleju

10 dkg koncentratu pomidorowego

sól, pieprz

słodka i ostra papryka w proszku



## Sposób przygotowania:

Obraną ze skóry i pestek dynię pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w ćwierć krążki. Paprykę umyć, usunąć pestki, pokroić w paski. Kiełbasę obrać z ostonek i pokroić w kostkę. W dużym rondlu rozgrzać olej, dodać cebulę i kiełbasę, przesmażyć. Do rondla dodać paprykę, dynię, doprawić solą, pieprzem i papryką w proszku. Całość wymieszać, podlać odrobinę. Dodać koncentrat pomidorowy i dusić do miękkości.

# Dyniowa słodczy

Ulubiony rozdział wszystkich amatorów wszelakich słodczy. W tym miejscu chcemy zaprezentować szeroki wachlarz słodkiego wykorzystania dyni w kuchni, stąd przepisy nie tylko na różnorodne ciasta i ciasteczka, ale także konfitury, marmolady i dżemy i wiele innych. Po prostu palce lizać.



# Ciasto dyniowe

## ze skórką z pomarańczy

Składniki:

*25 dkg musu z dyni*

*20 dkg masła*

*1 szklanka cukru*

*skórka starta z 2 pomarańczy*

*3 jajka*

*25 dkg mąki pszennej*

*1 opakowanie cukru wanilinowego*

*2 łyżeczki proszku do pieczenia*

Sposób przygotowania:

Przygotować mus z dyni – dynię umyć, usunąć pestki i pokroić w paski. Włożyć do nagrzanego piekarnika, upiec. Upieczoną dynię zmiksować.

Do garnka włożyć masło i roztopić, dodać cukier i cukier wanilinowy, wymieszać.

Dodać mus z dyni i starta skórkę z pomarańczy, wymieszać i ostudzić. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia i dodać do masy. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do ciasta i dokładnie wymieszać. Ciasto przełożyć do formy wyłożonej papierem i wysmarowanej tłuszczem. Piec w temperaturze 180 stopni około 45–60 minut.

# Dżem z dyni i jabłek

Składniki:

*1 kg dyni*

*50 dkg kwaśnych jabłek*

*70 dkg cukru*

*kilka goździków*

*mielony cynamon*

Sposób przygotowania:

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

## Babeczki kruche z kremem z dyni

Składniki:

Ciasto:

*25 dkg mąki pszennej*

*15 dkg margaryny*

*5 g cukru pudru*

*1 żółtko*

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać z cukrem pudrem, dodać margarynę, posiekać. Dodać żółtko, zagnieść ciasto, schłodzić. Schłodzonym ciastem wyklejać foremki do babeczek. Piec w piekarniku o temp.180 stopni przez około 15 minut.

Krem:

*20 dkg dyni*

*10 dkg cukru*

*250 ml mleka*

*2 jaja*

*1 łyżka mąki pszennej*

*cukier wanilinowy*

Sposób przygotowania:

Dynie umyć, obrać, usunąć pestki i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Ugotować w mleku i zmiksować. Jaja utrzeć z cukrem i cukrem wanilinowym, dodać mąkę i połączyć ze zmiksowaną dynią. Przełożyć do rondla i gotować ciągle mieszając. Kiedy masa zgęstnieje, przestudzić i wypełniać nią upieczone babeczki.

## Marmolada z dyni i śliwek

Składniki:

*50 dkg zmiksowanego miąższu dyni*

*50 dkg zmiksowanych renklod lub węgierek*

*kawałek drobno posiekanego kłącza imbiru (1 czubata łyżeczka lub więcej)*

*1 kg cukru żelującego*

Sposób przygotowania:

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



## Muffinki dyniowe z żurawiną i czekoladą

### Składniki:

21 dkg mąki pszennej  
3/4 szklanki dyniowego puree  
2 jajka  
11 dkg masła  
10 dkg cukru  
125 ml kefiru  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
cukier waniliowy  
2 garści suszonej żurawiny  
6 dkg gorzkiej czekolady



### Sposób przygotowania:

Masło należy roztopić i odstawić do ostudzenia. W jednej misce wymieszać mąkę (najlepiej przesianą) z proszkiem do pieczenia, a także cukrem waniliowym. W drugiej misce utrzeć jajka z cukrem. Do utartych jajek dodać następnie roztopione masło, kefir i wszystko wymieszać. Mokre składniki mieszamy z suchymi. Drobnio kroimy czekoladę i dodajemy razem z suszoną żurawiną do masy. Wszystko delikatnie ze sobą łączymy.

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Blachę na muffinki wykładamy papilotkami i wypętniamy je do 3/4 wysokości ciastem. Piec ok 25–30 minut.

## Marmolada z dyni i jabłek

### Składniki:

1 kg dyni  
2 kg jabłek  
1 kg cukru  
sok z cytryny lub kwas cytrynowy

### Sposób przygotowania:

Dynię umyć, obrać, usunąć pestki i pokroić w kostkę, włożyć do rondla, podlać wodą i rozgotować. Jabłka umyć, obrać, zetrzeć na tarce na dużych oczkach, dodać do rozgotowanej dyni. Gotować na małym ogniu, aż jabłka się rozprażą. Zmiksować, dodać cukier, sok z cytryny i gotować cały czas mieszając, żeby masa nie przypaliła się. Gorącą marmoladę przełożyć do słoików.

# Tartaletki dyniowe

## Składniki:

36 dkg dyni  
1 łyżka oleju słonecznikowego  
1,5 dkg masła  
3 jajka  
7,5 dkg jasnego cukru muscovado  
21,5 dkg chudego mleka w proszku  
sok i skórka otarta z 1 pomarańczy  
4 duże płaty ciasta filo o wymiarach (w sumie ok. 14 dkg)  
10 dkg owoców sezonowych (np. jeżyn, jagód czy malin)  
cukier puder  
4 łyżki wiórków kokosowych  
½ łyżeczki gałki muszkatołowej  
½ łyżeczki cynamonu  
½ łyżeczki imbiru

## Sposób przygotowania:

Dynię pokroić na kawałki i umieścić w rondlu. Wlać tyle wody, by zakryła dynię i doprowadzić do wrzenia, a potem zmniejszyć ogień i gotować powoli 20 minut, aż będzie miękka. Odcedzić i przełożyć z powrotem do rondla. Gotować powoli, a następnie utrzeć gładkie purée. Podgrzewać jeszcze 4 minut, często mieszając, aż większość wilgoci wyparuje. Odstawić, by dynia ostygła.

W międzyczasie nastawić piekarnik na temperaturę 190 stopni. W małym rondlu rozgrzać olej z masłem, aż całe masło się rozpuści, następnie zdjąć z ognia. Nasmarować odrobiną tego tłuszczu 8 okrągłych foremek o średnicy 7–8 cm. Jajka utrzeć z cukrem muscovado. Dodać do tego mleko w proszku, wiórki kokosowe, skórki i sok z pomarańczy, cynamon, imbir oraz gałkę muszkatołową. Powstać musi gładkie, lecz niezbyt pulchne ciasto. Dodać purée z dyni i starannie wyrobić.

Wykroić z ciasta filo 32 kwadraty o boku 12 cm – po 8 sztuk z każdego płata. Ułożyć po 4 kwadraty w każdej przygotowanej foremce, smarując ciasto odrobiną mieszaniny masła i oleju. Układać kolejne kwadraty pod różnymi kątami, by powstała gwiazdka. Nadzienie dyniowe włożyć na ciasto. Piec 20–25 minut, aż nadzienie zetnie się lekko. Wyjąć tartaletki z piekarnika i pozostawić w foremkach, by nieco przestygły. Na wierzchu każdej tartaletki ułożyć owoce i poproszyć odrobiną cukru pudru. Najlepiej podawać na ciepło.

# Rolada dyniowa

Składniki:

*3 jajka*

*16,5 dkg puree z dyni*

*9,5 dkg mąki pszennej*

*2 łyżki masła miękkiego*

*22,5 dkg serka śmietankowego*

*20 dkg cukru*

*1/2 łyżeczki cynamonu mielonego*

*1 łyżeczka sody oczyszczonej*

*1/4 łyżeczki aromatu waniliowego*

*2 łyżki cukru pudru*

Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do temperatury 190 stopni. Dużą blachę wysmarować masłem lub innym tłuszczem. W misce wymieszać jaja z cukrem, cynamonem i dynią. W osobnej misce wymieszać mąkę z sodą. Dodać do mieszaniny z dynią i wymieszać na gładką masę. Wyłożyć mieszaninę równomiernie na przygotowanej blasze. Piec od 15 do 25 minut w nagrzanym piekarniku. Wyjąć z piekarnika i pozostawić, by ciasto trochę ostygło. Następnie wyjąć ciasto z blachy i położyć na ściereczce (najlepiej bawełnianej). Zwinąć ciasto wraz ze ściereczką i odłożyć do ostygnięcia, miejscem, gdzie kończy się zwój do dołu. Przygotować nadzienie, mieszając masło z serem, cukrem pudrem i wanilią. Gdy ciasto całkowicie ostygnie, trzeba rozwinąć je i rozprowadzić na nim nadzienie z serka śmietankowego. Ponownie zwinąć, tym razem bez ściereczki. Można zawinąć całość w folię spożywczą i przechowywać w lodówce do czasu podania. Posypać po wierzchu cukrem pudrem, pokroić na 8–10 porcji.

# Dyniowe co nieco

*M*oda na przekąski zadomowiła się w naszym kraju na dobre. Nie dziwi więc, że zwolennicy takiego jedzenia postanowili włączyć do swojego jadłospisu także dynię, która jak wiadomo jest prawdziwą skarbnicą witamin i zbawiennie wpływa na nasz organizm. Polecamy przepyszne przepisy na dynię w sezamie, bruschettę z dynią, camembert w panierce z dyni, sałatkę, racuchy, paszteciki, koktajle i napoje z dyni.



## Bruschetta z dynią

Składniki:

*25 dkg miąższu pomarańczowej dyni*

*2 łyżki oliwy lub oleju*

*2 posiekane ząbki czosnku*

*sól*

*świeżo zmielony pieprz*

*2 kromki chleba razowego*

*sproszkowany czosnek*

*olej z pestek dyni*

Sposób przygotowania:

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

## Dynia w sezamie z sosem słodko-kwaśnym

Składniki

*1 kg dyni*

*3 łyżki oleju*

*6 dkg sezamu*

*1 jajko*

*4 dkg bułki tartej*

*sos słodko-kwaśny*

*sól, pieprz*

Sposób przygotowania:

Dynię kroimy w ćwiartki, usuwamy gniazda nasienne i obieramy. Miąższ kroimy w dwu centymetrowe paski i gotujemy 5 minut w osolonej wodzie. Odcedzamy i studzimy. Jajko roztrzepujemy, doprawiamy do smaku. Zanurzamy dynię i panierujemy w bułce wymieszanej z sezamem. Smażymy na rozgrzanym oleju po 5 minut z obu stron. Podajemy z sosem słodko-kwaśnym.



# Krucho-drożdżowe paszteciki z dipem

Składniki:

Ciasto:

50 dkg mąki

25 dkg margaryny

15 dkg kwaśnej śmietany 18%

2 jaja

1 żółtko

5 dkg świeżych drożdży

sól, cukier, gałka muszkatołowa, pieprz lub inne przyprawy wg uznania

Dodatki:

warzywa, np. dynia, kabaczek, cukinia lub inne, 1 cebula

Dip:

1 szklanka śmietany 18%

0,5 szklanki majonezu kieleckiego

sól, pieprz do smaku

Dodatki do dipu:

4-5 ząbków czosnku lub pół pęczka siekanego koperku

lub 2 łyżki koncentratu pomidorowego

Sposób przygotowania:

Drożdże rozetrzeć ze śmietaną. Mąkę przesiać na stolnicę, posiekać z margaryną, jajkami i żółtkiem, dodać śmietaną z drożdżami oraz po dwie szczypty soli i cukru. Następnie zarobić ciasto rękami. Schłodzić przez 20–30 minut w lodówce. W tym czasie zetrzeć warzywa na tarce o dużych oczkach, cebulę drobno posiekać i podsmażyć, połączyć z warzywami. Doprawić solą. Kiedy puszcza sok lekko odcisnąć, dodać pieprz lub inne przyprawy. Ciasto rozwałkować niezbyt cienko, szklanką wyciąć krążki. Na jednym ułożyć ciasto jak najwięcej farszu, przykryć drugim i zlepzić. Piec na blasze wyłożonej papierem około 30 minut w temperaturze 200 stopni.

Wykonanie dipu polega na wymieszaniu składników i doprawieniu do smaku solą i pieprzem. Czosnek należy przecisnąć przez praskę, a koperek drobno posiekać.

# Jesienna sałatka ze smażoną dynią w soku pomarańczowym

## Składniki:

80 dkg obranej i pokrojonej w słupki dyni  
200 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy  
10 dkg umytych i oczyszczonych sałat sezonowych  
8 pokrojonych w ćwiartki pomidorów cherry  
5 dkg pokrojonych w paski suszonych pomidorów  
2 łyżki prażonych migdałów



## Sos vinaigrette:

½ szklanki oliwy z oliwek  
2 łyżki soku z cytryny  
2 wyciśnięte ząbki czosnku  
kilka listków świeżo siekanej bazylii  
1 łyżka musztardy miodowej  
1 mała, drobno pokrojona czerwona cebula  
sól morską, chili pieprz cayenne Prymat do smaku

## Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki sosu vinaigrette dokładnie wymieszać i doprawić do smaku. Dynię podsmażyć na oliwie z oliwek, aż do uzyskania złoto-brązowego koloru (około 10 minut), doprawić do smaku solą i pieprzem, zalać sokiem pomarańczowym i gotować do momentu odparowania wody. Pozostałe składniki sałatki delikatnie wymieszać.

Ciepłą dynię ułożyć na półmisku, udekorować sałatką i skropić sosem vinaigrette.



Przepis i zdjęcie dzięki uprzejmości Roberta Sowy i marki Prymat. Więcej na [www.DoradcaSmaku.pl](http://www.DoradcaSmaku.pl)

# Racuchy z dyni

Składniki:

*50 dkg dyni*

*2 jaja*

*2 łyżki cukru*

*1 łyżka margaryny*

*15 dkg mąki pszennej*

*olej do smażenia*

*pół szklanki kwaśnej śmietany*

*cukier puder do posypania*

*sól*

Sposób przygotowania:

Dynie umyć, obrać, usunąć pestki i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Dodać żółtka utarte z cukrem i margaryną, wymieszać. Dodać przesianą mąkę i pianę ubitą z białek, lekko wymieszać i posolić. Smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Podawać polane śmietaną i posypane cukrem pudrem.

# Camembert w panierce z dyni

Składniki:

*pestki z dyni*

*ser camembert*

*sól i pieprz*

*jajko*

*olej z pestek dyni lub klarowane masło*

Sposób przygotowania:

Pestki dyni należy zmiksować dość drobno, a następnie doprawić je solą i pieprzem. Następnie ser trzeba podzielić na trójkąty i obtoczyć w rozmąconym jajku oraz zmiksowanych pestkach dyni. Tak przygotowany smażyć na rozgrzanym tłuszczu (np. olej z pestek dyni lub klarowane masło).

## Napój z dyni i jabłek

Składniki:

*3 objętości soku z dyni (z sokowirówki)  
1 objętość soku jabłkowego z antonówki  
sok z limonki, cukier*

Sposób przygotowania:

Wycisnąć sok z limonki (kilka plasterków pozostawić do dekoracji). Połączyć sok z dyni z sokiem jabłkowym, doprawić sokiem z limonki i cukrem, wymieszać. Podawać schłodzony, udekorowany plasterkami limonki.

## Napój z dyni i soku truskawkowego

Składniki:

*30 dkg dyni  
8 dkg cukru  
1 1/3 szklanki soku truskawkowego  
sok z cytryny lub zaprawa cytrynowa  
2 szklanki przegotowanej wody*

Sposób przygotowania:

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

## Napój dyniowo-imbrowy z miodem

Składniki:

*0,75 litra soku z dyni (z sokowirówki)  
0,25 litra wody mineralnej niegazowanej 4 łyżeczki miodu  
sok z połówki cytryny  
starty imbir (1/2 łyżeczki)*

Sposób przygotowania:

Miód rozpuścić w wodzie. Sok z dyni połączyć z wodą. Doprawić do smaku sokiem z cytryny i imbirem. Podawać schłodzony.



## Koktajl pomidorowo-dyniowy z miętą

Składniki:

*1 objętość zmiksowanych pomidorków koktajlowych (bez nasion i skórki)*

*1 objętość drobno startej dyni*

*woda mineralna*

*listki mięty*

*sól*

Sposób przygotowania:

Przecier pomidorowy połączyć ze startą dynią i listkami mięty, dokładnie zmiksować. Rozcieńczyć wodą mineralną do żądanej gęstości i doprawić solą. Podawać schłodzony.

## Koktajl z dyni

Składniki:

*10 dkg miękkiego miąższu dyni*

*odrobina curry*

*odrobina chutneyu z mango*

*1 łyżeczka herbaty jaśminowej*

*pestki z dyni albo kawałki mango*

Sposób przygotowania:

Dynię zmiksować z curry, solą i chutneyem. Zagotować 1/8 litra wody, zalać nią herbatę jaśminową, zaparzać 5 minut. Połączyć z musem z dyni, wlać do szklanki i dodać kostki lodu. Udekorować pestkami z dyni lub kawałkami mango.

Można też użyć słodko-kwaśnej marynaty z dyni i cydru (lub wina z jabłek) zamiast herbaty.

*Przepisy zamieszczone w e-booku zostały użyte przez: Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta, Prymat Sp. z o.o., Zespół Szkół Gastronomicznych nr 1 w Krakowie.*

### Organizatorzy:

#### Stowarzyszenie Przyjaciół Nowej Huty

os. Centrum A 6a, 31-923 Kraków

tel. 12 644 68 10 wew. 25,

[stowarzyszenie@przyjacielenowejhuty.pl](mailto:stowarzyszenie@przyjacielenowejhuty.pl)

[www.przyjacielenowejhuty.pl](http://www.przyjacielenowejhuty.pl)

#### Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta

os. Zgody 1, 31-949 Kraków

tel. 12 644 24 32

[imprezy@krakownh.pl](mailto:imprezy@krakownh.pl)

[www.krakownh.pl](http://www.krakownh.pl)

### Wydawca:

Stowarzyszenie Przyjaciół Nowej Huty

### Redakcja:

Stowarzyszenie Przyjaciół Nowej Huty

Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta

### Sponsorzy:



### Partnerzy:



### Patroni medialni:

**DZIENNIK POLSKI**



**GŁOS**  
TYGODNIK  
NOWOHUCKI

**plus** | 106.1 FM  
radio KRAKÓW

**rodziny** KRAKÓW 

 **Matopolska**