

# Pozor, Oranžová...

...dýně! Jste přesvědčená, že něco „takového“ se jíst nedá? S Lenkou Požárovou, autorkou dýňové kuchařky, objevíte její netušené chuti.

FOTO PETR SCHOBER

## Dýňový cheese cake úžasně tvarohový

**POTŘEBUJETE:** 500 g polotučného tvarohu, 250 g dýně (nejlépe Hokkaido) zbavené semínek, 250 g kořeněných sušenek (např. Lotus, Esíčka, BeBe Dobré ráno), 200 g lučiny, 150 g krupicového nebo hnědého cukru, 60 g másla, 2 vejce, 1 lžička skořice, 1 lžičku soli

Pokud použijete dýni Hokkaido, pokrájejte ji a poduste v troše vody. Tu pak slijte, dýni rozmixujte tyčovým mixérem na pyré a nechte vychladnout. Ostatní, měkčí druhy dýně stačí oloupat a nastrouhat najemno. Sušenky rozdrťte nejlépe v mixéru, smíchejte s rozpuštěným máslem a rozprostřete na dno dortové formy o průměru 24 cm, kterou vyložíte pečicím papírem. Tvaroh, lučinu, vejce a cukr ušlehejte. Přidejte dýňové pyré nebo nastrouhanou dýni, sůl a skořici.

Důkladně promíchejte a vlijte na sušenkové dno. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C asi 45 minut až 1 hodinu (povrch musí zezlátnout). Nemáte-li dobře těsnící dortovou formu, položte mezi mřížku trouby a formu pečicí papír (občas může při pečení ukápnout z formy tuk). Moučnick nechte zcela vychladnout a teprve pak porcijte. V létě ho raději dejte vychladit do ledničky.



## Opečené dýňové měsíčky s česnekovým dipem

**POTŘEBUJETE:** Dýni pokrájejte na dílky (měsíčky) silné asi 2 cm, pokapejte olejem, posolte a rozložte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte při 180 °C v horkovzdušné troubě asi 25 minut doměkka. Promíchejte jogurt, kozího krémového sýra, 4 stroužky česneku a 2 lžičky sekané pažitky sůl.

**NA ČESNEKOVÝ DIP:** 1 bílý jogurt (200 g), 100 g kozího krémového sýra, 4 stroužky česneku, 2 lžičky sekané pažitky sůl.

**NA OZDOBENÍ:** vlašské ořechy (nemusí být)

Dýni pokrájejte na dílky (měsíčky) silné asi 2 cm, pokapejte olejem, posolte a rozložte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte při 180 °C v horkovzdušné troubě asi 25 minut doměkka. Promíchejte jogurt, kozího sýr, rozmačkaný česnek, posekanou pažitku a podle potřeby směs osolte. Horké upečené dýňové měsíčky můžete ozdobit opraženými ořechy. Podávejte je horké s česnekovým dipem.

Tip: Pokud předpečenými měsíčky dýně pokladete těsto na pizzu, posypete hrudkami kozího sýra a dáte zapéct, máte další podařenou delikatesu.

„Už slovo dýně zní nějak divně... Tak je asi na mně, abych té chudince napravila reputaci.“

„Vykouzlíte z ní jídla slaná, sladká, horká i studená, vařená i pečená...“



Lenka Požárová, \* 1972, zapálená kuchařka a vydavatelka kuchařek psaných z čiré radosti.



**POTŘEBUJETE:** 1 kg dýně Hokkaido zbavené semínek, 400 ml mléka, 3 lžičky arašídového másla, sůl, hrstku nesolených arašídů na ozdobení

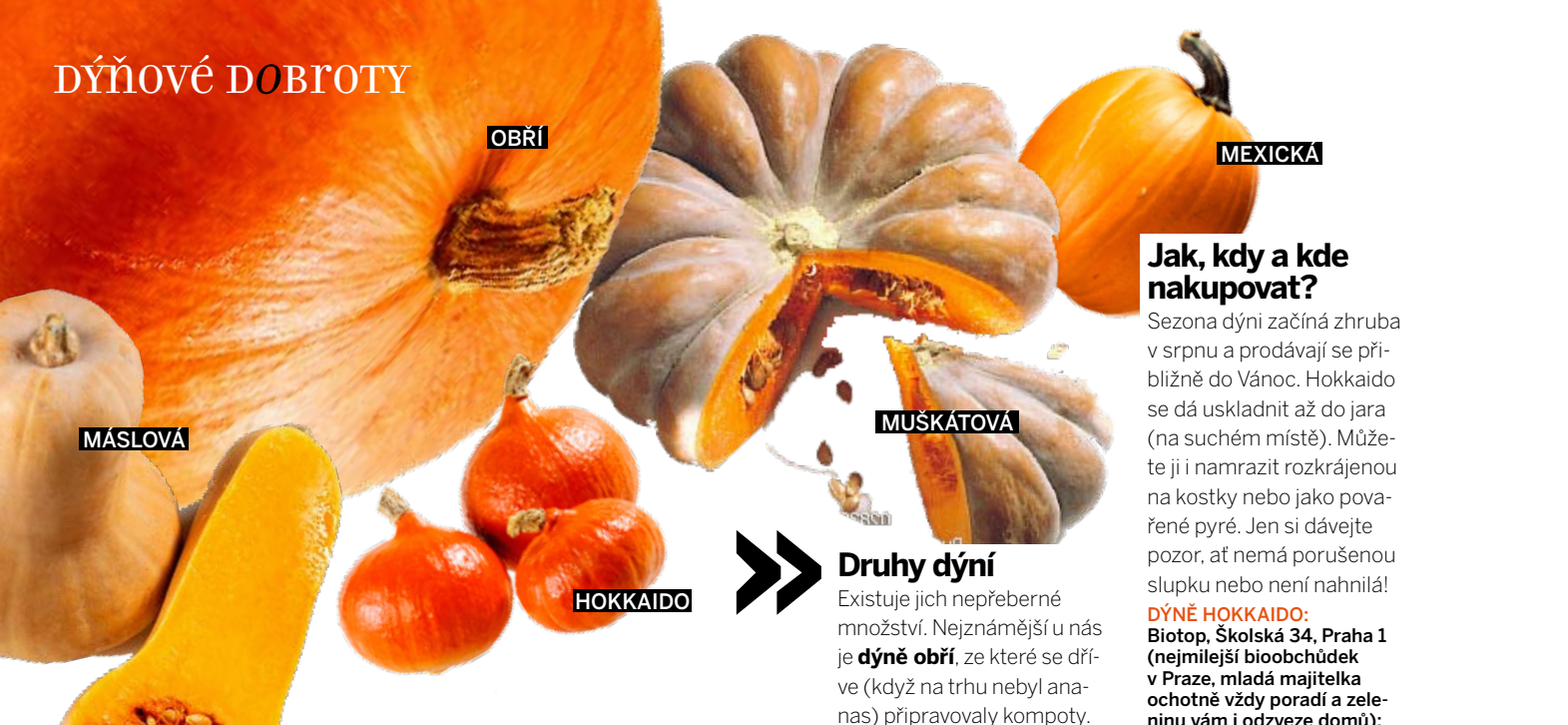
Dýni pokrájejte na kostky, zalijte 600 ml vody (vývar by narušil jemnou chuť dýně) a duste doměkka asi 10 minut. Zalijte mlékem,

osolte a prohřejte. Promixujte dohladka a nalijte zpět do hrnce. Přidejte burákové máslo a míchejte, dokud se nerozpustí (nebo ho můžete vmíchat před mixováním). Hustý krém rozlijte do misek a ozdobte nasucho opraženými arašídů. Chcete-li ho řidší, zředte ho před podáváním vodou a případně znovu prohřejte.

Tip: Hustší variantu vyzkoušejte také jako omáčku k masu a těstovinám.

## Krémově oříšková dobrota





## Jak, kdy a kde nakupovat?

Sezona dýní začíná zhruba v srpnu a prodávají se přibližně do Vánoc. Hokkaido se dá uskladnit až do jara (na suchém místě). Můžete ji i namrazit rozkrájenou na kostky nebo jako povářené pyré. Jen si dávejte pozor, ať nemá porušenou slupku nebo není nahnílá!

### DÝŇĚ HOKKAIDO:

**Biotop, Školská 34, Praha 1 (nejmilejší bioobchůdek v Praze, mladá majitelka ochotně vždy poradí a zeleninu vám i odveze domů); Bio Market Vitek, Vinohradská 53, Praha 2; řetězec Albio Bioprodejna Zdravý život, Lidická 26, Brno (v pasáži naproti hotelu Slovan); farma Luční údolí, Velehrad; různí soukromí pěstitelé na trzích**

### MUŠKÁTOVÁ:

**vietnamské zeleniny v průjezdech Prahy (krájejí ji na dílky)**

### MÁSLOVÁ:

**Country Life, Melantrichova, různé druhy dýní (i na dlabání k Halloweenu); pan Brotánek, soukromá farma za Prahou, tel.: 602 304 240**

## Druhy dýní

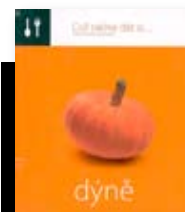
Existuje jich nepřeberné množství. Nejznámější u nás je **dýně obří**, ze které se dřívě (když na trhu nebyl ananas) připravovaly kompoty. Chutí nevyniká, při vaření „rozbrědne“.

**Dýně olejnatá** se pěstuje hlavně pro semínka (nichž se lisuje i výborný olej) a dužina zůstává na poli ležet ladem nebo se používá jako krmivo pro zvířata. Chuťově výborné jsou druhy Hokkaido (pochází z Japonska), máslová dýně (tzv. butternut, má hruškovitý tvar) nebo muškátová dýně (hodně členitá jako turban). Druh Hokkaido vyniká od ostatních chutí i konzistencí (připomíná nasládlé brambory), je vhodný pro osoby trpící problémy se slinivkou. Kromě toho je plná betakarotenu, nízkokalorická, a hlavně se nemusí loupat!!! Slupka při tepelné úpravě změkne! Hodí se na pečení, do pyré i k vaření. Naopak ostatní druhy dýně je potřeba vždy oloupat a samozřejmě ze všech dýní se musí odstranit i semínka.

**Muškatová** a **máslová dýně** se používají i do sladkých jídel. V hypermarketech zpravidla prodávají odrůdu, často pod označením **mexická dýně**, která chuťově moc nevyniká. K dostání je hlavně před svátkem Halloween. Vhodná je k vyladění lucerniček. Dýně, jež jsou k jídlu, dostanete především u soukromých pěstitelů a v bioobchodech.

## Tipy k přípravě:

Hokkaido pořádně omyjte pod vodou, ostatní druhy oloupejte a velkým silným nožem rozkrojte. Hokkaido je velmi tvrdá, ale s dobrým nožem to zvládnete. Ostatní druhy dýní se dají řezat jako po másle. Semínka vydlabejte a dužinu pokrájte.



**LENKA POŽÁROVÁ: COŽ TAKHLE DÁT SI... DÝŇĚ**  
První ze série, ve které vycházejí kuchařské knihy s názvem: Což takhle dát si...“ Nechtějí poučovat ani se vytahovat nad ostatní. Naopak ukazují netušené možnosti a povzbuzují čtenáře i čtenáře ke kuchařským hrátkám s vlastní fantazií. Kuchařku vydalo v roce 2006 vydavatelství OOTB Solutions, cena 169 Kč.



## Krůtí vylet do Indie čili curry s kešu

**POTŘEBUJETE:** 800 g krůtího masa  
800 g dýně Hokkaido zbavené semínek  
400 ml kokosového mléka  
250 g rýže Basmati hrst nesolených oříšků kešu  
2 lžice kari, pasty nebo kari koření  
1 velkou cibuli  
2 stroužky česneku  
sůl  
olivový olej

Na oleji zpěníte na kolečka pokrájenou cibuli. Přidejte na tenké nudličky nakrájené krůtí maso, osolte a opékejte, dokud maso nezbělá. Přidejte dýni rozkrájenou na kostky, plátky česneku, kari pastu nebo koření, přilijte 400 ml vody a kokosové mléko. Osolte a duste pod poklicí asi 20 minut, dokud není dýně měkká. Mezitím opečte na troše olivového oleje rýži, zalijte ji 500 ml vody a duste asi 15 minut doměkka. Do hotového curry vmíchejte oříšky a podávejte s rýží, kterou můžete ozdobit petrželkou.