

DZIEŃ DYNI

Dynia to warzywo, które cieszy się ogromną popularnością w sezonie jesiennym i jest szeroko wykorzystywane w kuchni. Dynia to nie tylko smaczne warzywo, ale również źródło wielu korzyści zdrowotnych. Dynia jest bogatym źródłem składników odżywczych, takich jak witamina A, C, E, a także minerały takie jak potas i miedź. Jednak to beta-karoten, który nadaje dyni charakterystyczny, pomarańczowy kolor, jest jednym z jej najważniejszych składników.



ODMIANY DYNI HOKKAIDO



Jadalna skórka, mączysta, mało wody, idealna do ciast, świetna do pieczenia,
intensywny kolor, pestki nie są jadalne.

ZWYCZAJNA



Najbardziej popularna, niezbyt wyraźny smak, najmniej słodka ze wszystkich odmian, dobra do dań wytrwanych, świetna do drążenia lub dekoracji.

PIŹMOWA



Dużo mięszu, delikatny smak, dobra do dań słodkich oraz wytrawnych, doskonała do pieczenia, dobra do zup i sosów.

MAKARONOWA



Po upieczeniu miąższ dzieli się na nitki, świetna jako warzywny zamiennik makaronu.

PROWANSALSKA



Lekko słodki smak, wodnisty miąższ, dobra do zup i musów.

JAPONSKA



Bardzo słodka, gładki miąższ, bez włókien, idealna do wypieków i deserów.

ZASTOSOWANIE

PLACUSZKI Z DYNI

Czas przygotowania: 20 minut

Czas smażenia: 25 minut

Liczba porcji: 17 placków średnicy 10 cm

W 1 placku: Wartość energetyczna 120 kcal

Składniki:

Drobno tarta dynia - 320g

Jogurt naturalny - 150g

Mąka pszenna - 300g

Jajka 3 średnie

Cukier waniliowy - 30g

Łyżeczka proszku do pieczenia

Pół łyżeczki sody

Olej roślinny do smażenia

Dynię obierz ze skóry i usuń pestki oraz włókna. Dynię zetrzyj na tarce, na małych oczkach. Może Ci śmiało powstać papka dyniowa. Potrzebujesz pełną szklankę dyni, czyli 250 ml = około 320 gramów dyni. Do dużej miski wlej pół szklanki jogurtu naturalnego. Wbij trzy średnie jajka. W jednym z moich jajek były dwa żółtka. Dodaj też startą dynię z sokiem i wszystko wymieszaj razem łyżką. Do mniejszej miski

wsyp mąkę pszenną. Wsyp saszetkę cukru wanilinowego lub zastąp go dwiema łyżkami cukru oraz odrobiną esencji lub pasty waniliowej. Jeszcze tylko łyżeczka proszku do pieczenia i pół łyżeczki sody.

Sypkie składniki wymieszaj łyżką lub przesiej do rzadkiej masy z dyni, jajek i jogurtu. Do składników sypkich można też dodać sporą szczyptę cynamonu. Wszystko razem wymieszaj dokładnie łyżką. Jeśli ciasto wydaje Ci się za gęste (dynia nie była soczysta), to dodaj do niego dodatkowe 1-2 łyżki tartej dyni

lub też odrobinę jogurtu. Nagrzej dobrze patelnię. Włącz średnią moc palnika i pozwól, by patelnia nagrzewała się powoli i równomiernie. Możesz użyć małej patelni o średnicy 10 cm i smażyć każdego placka osobno. Możesz też użyć patelni o średnicy 28 cm i smażyć po cztery placki na raz. Smażenie jednego placka zajmuje około 3,5 minuty. Na nagrzaną patelnię wyłóż łyżeczkę oleju roślinnego. Na każdego placka wykładaj po dwie łyżki stołowe ciasta. Ciasto rozprowadź do średnicy około 10 cm. Jedna strona placka powinna się smażyć około 2 minut. Możesz przewrócić go na drugą stronę, gdy lekko się od spodu zarumieni i na całej powierzchni pojawią się pęcherzyki powietrza. Do przewracania placków z dyni użyj szerokiej łopatkii kuchennej. Druga strona potrzebuje już tylko do 1,5 minuty, by placek można było zdjąć z patelni. Jeśli placki rumienią się za szybko, to zmniejsz moc palnika. Co partię dolewaj odrobinę oleju. Placki nie są tłuste po usmażeniu i nie ma potrzeby wykładania ich na ręcznik papierowy. Wyszło mi łącznie 17 puchatych placków z dyni. Placki z dyni są mało słodkie, więc można je po usmażeniu oprószyć cukrem pudrem lub podać z prażonymi owocami lub dżemem.

RACUCHY Z DYNI

Czas przygotowania: 40 minut

Czas smażenia: 20 minut

Liczba porcji: 12 dużych racuchów

W 1 racuchu: Wartość energetyczna 132 kcal

Składniki:

Obrana dynia - 200g

Mąka pszenna - 240 g

Jajka 2 żółtka

Ciepłe mleko - 250 ml

Świeże drożdże - 30g lub 7 g suchych

Cukier waniliowy - 2 łyżki

Szczypta soli

Masło klarowane do smażenia - 2 łyżki

Żółtka jajek oraz mleko powinny być wcześniej wyjęte z lodówki, by osiągnęły temperaturę pomieszczenia. Cukier wanilinowy możesz zastąpić dwiema łyżkami cukru zwykłego lub trzcinowego, oraz kilkoma kroplami esencji waniliowej. Pół łyżeczki pasty waniliowej lub nasiona wyjęte z laski wanilii

będą jeszcze lepsze. Dyniowe racuchy drożdżowe najpyszniejsze wychodzą zawsze z dyni Muscat de Provence. W szklanej lub metalowej misce umieść mąkę pszenną. Wlej również pół szklanki ciepłego mleka. Dodaj dwa żółtka jajek oraz szczyptę soli i jedną łyżkę cukru wanilinowego. Na koniec pokrusz jeszcze 30 gramów świeżych drożdży. Możesz też użyć drożdży suchych. Całość wymieszaj dokładnie czystymi dłońmi. Wyrabiaj tylko chwilę. Ciasto przykryj ściereczką bawełnianą lub folią i odstaw do wyrastania na minimum 20 minut. Najlepiej włóż je do lekko nagrzanego piekarnika - temperatura nie wyższa niż 35 stopni. Jeśli tylko masz taką możliwość, to polecam zostawić ciasto nawet na godzinę. Wyrośnie wówczas trzykrotnie. Ciasto na racuchy drożdżowe z dynią już po wyrastaniu w ciepłe. W trakcie, gdy ciasto wyrasta przygotuj sobie dynię. Dynię obierz ze skóry i usuń pestki oraz włókna. Potrzebujesz 200 gramów surowego miąższu dyni. Miąższ pokrój w kostkę wielkości około 1,5 cm. Kawałki dyni umieść w rondelku. Wlej pół szklanki mleka i wsyp łyżkę cukru wanilinowego. Zagotuj mleko z dynią. Zmniejsz moc palnika do minimum i gotuj całość około 20 minut bez przykrywki. Co kilka minut zamieszaj delikatnie w rondelku. Jak tylko dynia zmięknie możesz ją wyłączyć a rondel z zawartością odstawić na blat kuchenny do całkowitego przestudzenia. Całą zawartość przestudzonej dyni na mleku umieść w misce z wyrośniętym ciastem drożdżowym. Zauważ, że kawałki dyni częściowo naturalnie się rozpadły a częściowo pozostały w większych kawałkach. Nie należy rozgniatać, czy miksować takiej dyni na gładko. Kawałki dyni smakują i wyglądają świetnie w usmażonych racuszkach. Ciasto wymieszaj dokładnie łyżką i odstaw na kilka minut. Ciasto znowu zacznie rosnać.

Wybierz patelnię z grubym dnem i zacznij ją nagrzewać. Cierpliwie poczekaj, aż patelnia dobrze się nagrzej. Na patelnię włóż odrobinę masła klarowanego, oleju ryżowego lub oleju kokosowego. Poczekaj

aż olej lub masło z łatwością rozpułynie się po powierzchni patelni i zacznij kłaść porcje na placki. Na jeden placek nakładaj dwie pełne łyżki stołowe ciasta. Moja patelnia miała 24 cm średnicy i zmieściły się na niej 3 racuchy drożdżowe z dynią.

Racuchy smaź na średniej lub odrobinę niższej niż średnia moc palnika. Jedna strona potrzebuje około 3 minuty zanim racuszki dyniowe przewrócisz na drugą stronę. W tym czasie powinny się ładnie zarumienić. Jeśli rumienia się za szybko, to zmniejsz moc palnika. Druga strona smaży się zazwyczaj o minutę krócej. Racuchy najlepiej jest przewracać na drugą stronę przy pomocy płaskiej szpatułki kuchennej.

Smacznego

