



BEATA ŚNIECHOWSKA
Zwycięzczyni II edycji kulinarnego show MasterChef, doktor inżynier, autorka książki „Smaki marzeń”. Prowadzi bloga (www.beatasniechowska.pl), jest gospodynią programu „Teraz kuchnia”. Jako stażystka renomowanych restauracji zdobywała wiedzę pod okiem mistrzów sztuki kulinarnej.

DYNNIA da się lubić!

Za smak i różnorodność. Można przebierać w jej kształtach, kolorach, miąższach i przyrządzać, co tylko dusza zapragnie.

Jesień kojarzy mi się z dzieciństwem i wyprawami do starego poniemieckiego sadu, który znajdował się tuż przy rodzinnym domu. Rosły w nim głównie antonówki, papierówki, śliwki węgierki i mirabelki, ale honorowe miejsce zajmowała piękna rozłożysta grusza faworytka, której gałęzie uginały się pod ciężarem dojrzałych i soczystych owoców. Wciąż w pamięci mam nasz rodzinny zwyczaj, czyli wspólne wyprawy do sadu i poszukiwanie owocowych skarbów. Zazwyczaj to tato wspiął się po drabinie i zrywał dorodne owoce. Ja stałam pod drzewem i próbowałam złapać zrzucane okazy. Stojąc pod gruszą, pochłaniałam jej owoce jeden za drugim. Najsmaczniejsze były te twarde i jędrne, zbyt dojrzałe wydawały mi się nieco mączne – po ich nadgryzieniu można było zauważyć na mojej twarzy lekki grymas. Ulubione gruszki przegryzałam soczystą śliwką węgierką, nie wycierając owoców nawet o koszulkę. Dziś mieszkam w dużym mieście i piękny rodzinny sad mogę zobaczyć jedynie oczyma wyobraźni. Moja jesień wygląda już nieco inaczej...

Warzywne wzmocnienie

Lubię obserwować, jak z drzew spadają suche liście, tworząc złoty dywan cicho szeleszczący pod ciężarem stóp. Na straganach z warzywami dumne i okazałe dynie kuszą barwami i kształtami. Zachęcam, by sięgać po nie, aby zwłaszcza teraz – w okresie nadchodzącego spadku odporności – wzmocnić i rozgrzać organizm od środka dyniowymi specjalami. Warto rozsmakować się w tych niezwykle zdrowych

i okazałych warzywach. Są bowiem źródłem beta-karotenu, potasu, fosforu, a także witamin z grupy B oraz E i C. Ponadto odkwaszają i wzmacniają organizm. Mają niewiele kalorii, więc są idealne dla osób na diecie odchudzającej.

Moje ulubione odmiany

Wprost przepadam za dynią hokkaido, ponieważ jest słodkawa i nie trzeba obierać jej ze skórki. Wystarczy ją dokładnie wyszorować, po czym można przygotować różne ciekawe dania. Wspaniała jest dynia pieczona z kaszą, dynia marynowana w zalewie octowej, risotto z dynią oraz słodko-kwaśna dynia po włosku zwana „zucca in saor”, którą serwuje się w otoczeniu rodzynek i zeszkłonej cebuli. Jednak chyba jak u większości osób, w okresie jesiennym moje myśli krążą wokół sycącej i kremowej zupy z dyni. Osobiście lubię przygotować krem z dyni z galangalem, trawą cytrynową i mlekiem kokosowym, w zeszłym roku na moim stole królowała dyniowa zupa wzbogacona likierem Grand Marnier oraz kruszonką z kasztanów. W tym roku podzieliłem się przepisem na krem z dyni wzbogacony chrupiącą prażoną kukurydzą i aromatyczną kolendrą. Taka zupa z pewnością pobudzi wszystkie zmysły i nastrojowo wprowadzi w jesienny klimat zarówno dorosłych, jak i dzieci. Chętnie sięgam też po dynię piżmową. Ma gruszkowaty kształt, a po upieczeniu zyskuje wyjątkowy maślany smak. Ale szczególne miejsce w mojej kuchni zajmuje dynia makaronowa. Jej niezwykle żółty miąższ nie ma sobie równych! Ugotowany lub upieczony rozdziela się na nitki przypominające spaghetti. To pyszna i zdrowa bezglutenowa alternatywa dla tradycyjnego makaronu. Zresztą, spróbujcie sami... Życzę Wam smacznej jesieni!



ZDJ.: BBS, MONIKA BĄGIŃSKA, FOTOLIA



★ Dynia piżmowa z nadzieniem z kaszy

Dynia piżmowa z nadzieniem z pęczaku, czerwonej cebuli i chorizo

PRZYGOTOWANIE 1 GODZINA

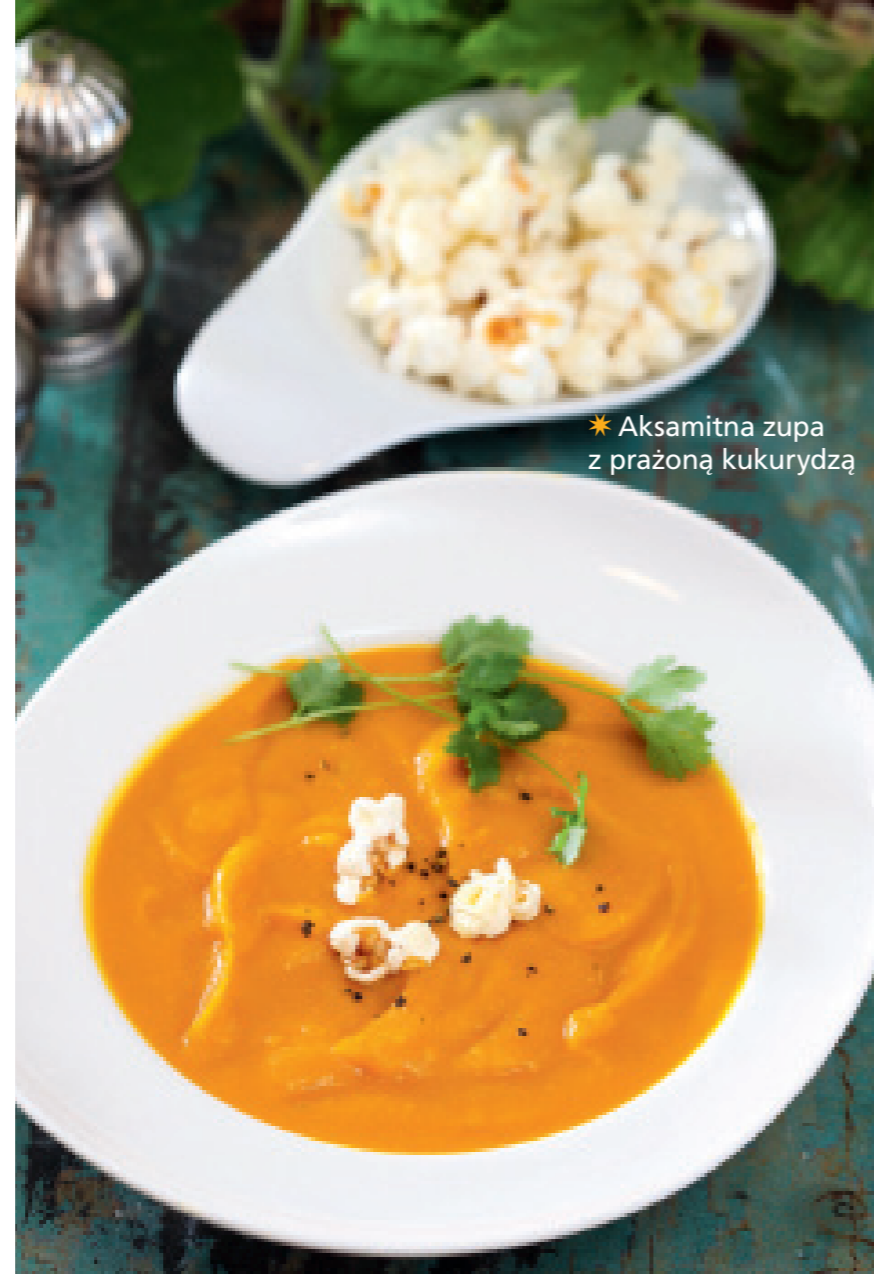
■ NA 4 PORCJE ■ **BARDZO ŁATWE**

- 2 średnie dynie piżmowe
- 3 łyżki oliwy
- sól morską, pieprz
- 80 g kielbasy chorizo
- 1 duża czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 gałązki rozmarynu, oderwane listki
- 1 puszka soczewicy (gotowanej na parze)
- 200 g ugotowanej na sypko kaszy pęczak
- 5 łyżek czarnych oliwek
- suszone oregano
- 100 g koziego sera lub fety

■ Piekarnik rozgrzewamy do temp. 200°C. Dynie myjemy, przekrawamy wzdłuż na pół, smarujemy 2 łyżkami oliwy, doprawiamy solą morską. Układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy 30-45 minut, aż dynia będzie miękka.

■ Kielbasę chorizo kroimy w kostkę lub plasterki. Cebulę kroimy w piórka, czosnek drobno siekamy. Na dużej patelni rozgrzewamy 1 łyżkę oliwy, wkładamy chorizo, listki rozmarynu i smażymy na małym ogniu, aż z kielbasy wytopi się tłuszcz. Dodajemy cebulę, odsączoną z zalewy soczewicę, kaszę pęczak i na koniec czosnek. Smażymy ok. 2 minut. Farsz przekładamy do miski, mieszamy z czarnymi oliwkami i doprawiamy solą, pieprzem oraz oregano.

■ Podpieczone dynie wyjmujemy z piekarnika, łyżką rozsuwamy miękki miąższ i wypełniamy każdą połówkę farszem. Wierzch posypujemy serem. Zapiekamy ok. 15 minut w piekarniku z włączoną funkcją grilla.



★ Aksamitna zupa z prażoną kukurydzą

Krem z dyni hokkaido z popcornem

PRZYGOTOWANIE 45 MINUT

■ NA 2 PORCJE ■ **BARDZO ŁATWE**

- ok. 600 g dyni hokkaido
- 1 marchewka
- 1 duża cebula
- 2-cm kawałek obranego imbiru
- 1 papryczka chili
- 1 kłącze trawy cytrynowej (opcjonalnie)
- klarowane masło do smażenia
- bulion warzywny lub woda
- sól, pieprz
- 2 szklanki popcornu
- kilka gałązek kolendry

■ Dynię dokładnie myjemy, przekrawamy, usuwamy pestki, miąższ kroimy. Marchewkę i cebulę obieramy i kroimy w mniejsze

kawałki. Imbir oraz papryczkę chili siekamy (jeżeli lubimy ostre potrawy, nie usuwamy pestek). Trawę cytrynową rozbijamy delikatnie tłuczkiem do mięsa, aby wydobyć z niej więcej aromatu.

■ W garnku o grubym dnie rozgrzewamy masło klarowane. Wkładamy marchewkę, cebulę, dynię, chili oraz imbir i podsmażamy, stale mieszając, 3-4 minuty.

■ Warzywa zalewamy taką ilością bulionu lub wody, aby przykryć wszystkie składniki. Dodajemy trawę cytrynową i gotujemy na małym ogniu ok. 30 minut, aż warzywa zmiękną. Następnie miksujemy, doprawiamy solą oraz pieprzem do smaku, ponownie zagotowujemy i zdejmujemy z ognia. Krem z dyni nalewamy do miseczek, posypujemy popcornem i dekorujemy kolendrą.



★ Dyniowy makaron z grzybami to uczta dla podniebienia

Spaghetti z dyni makaronowej z grzybami leśnymi

PRZYGOTOWANIE 1 GODZINA 30 MINUT

■ NA 4 PORCJE ■ **BARDZO ŁATWE**

- 1 duża dynia makaronowa
- 2-3 łyżki oliwy
- sól morską
- świeżo zmielony pieprz
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 szalotki
- 1 duży ząbek czosnku
- 2 łyżki klarowanego masła

250 g leśnych grzybów (najlepiej kurki, prawdziwki, podgrzybki)

2 łyżki posiekanej natki pietruszki

10 gałązek tymianku, oderwane listki

■ Piekarnik rozgrzewamy do temp. 200°C. Dynię myjemy, przekrawamy wzdłuż na pół, delikatnie smarujemy oliwą i oprószaamy solą morską. Pieczemy ok. 50 minut.

■ Upieczoną dynię wyjmujemy z piekarnika, łyżką usuwamy pestki, a następnie widelcem wyjmujemy miąższ (będzie wyglą-

dał jak spaghetti). Miąższ przekładamy do miski, skrapiamy pozostałą oliwą i sokiem z cytryny, przykrywamy folią aluminiową i odstawiamy w ciepłe miejsce.

■ Szalotki i czosnek bardzo drobno siekamy. Szalotki szklimy na rozgrzanym klarowanym maśle, dodajemy pokrojone grzyby i smażymy ok. 2 minut, aż zmiękną. Dodajemy czosnek i dusimy jeszcze minutę. Doprawiamy solą i pieprzem.

■ Porcje dyni układamy na talerzach. Podajemy z sosem grzybowym. Posypujemy natką pietruszki, tymiankiem i pieprzem.