

DÝŇOVÁ polévka

SUROVINY

- menší dýně
- 3 větší brambory
- kostka zeleninového bujónu
- 150 ml smetany
- sůl, pepř
- špetka muškátového oříšku
- petrželka
- chléb

POSTUP

Dýně oloupeme, rozkrojíme a zbavíme měkkého vnitřku a semínek. Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky a společně s nakrájenou dýní dáme vařit do vody. Ochutíme muškátovým oříškem, solí, pepřem a přidáme kostku bujónu. Po změknutí brambory a dýně rozmixujeme, aby vznikla krémová polévka. Zjemníme smetanou a zasypeme chlebem, který jsme nakrájeli na kostičky a osmahli na pánvi. Podáváme sypané petrželkou.



4 porce
Oběd
40 minut

4 porce
Večeře
70 minut

BABY DÝNĚ s kuřecí náplní

SUROVINY

- 4 baby dýně
- 400 g rajčat v konzervě
- olej
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičce nasekaných mandlí
- mletý fenykl
- lžička kurkumy
- lžička drceného kmínu
- 500 g mletého kuřecího masa
- 4 lžičce rybízové marmelády

SUROVINY na omáčku

- 300 ml sladké smetany
- lžička kukuřičné moučky
- 130 ml vody
- 30 g másla
- cibule
- kmín
- 30 g špenátových listů
- kostka kuřecího bujónu

POSTUP

Na pánvi rozehejeme olej, přidáme prolisovaný česnek, mandle, fenykl, kurkumu a za stálého míchání orestujeme dozlatova. Přidáme maso, nakrájená rajčata i s tekutinou, marmeládu a povaříme. Z dýně odřízneme vršky a vydlabeme vnitřky i se semínky. Naplníme je masovou směsí a přiklopíme. Dýně naskládáme do ohnivzdorné misky a zalijeme vařící vodou tak, aby sahala 1 cm do výšky dýně. Pečeme v předehřáté troubě na 190 °C asi 50 minut. Mezitím připravíme omáčku. Na pánvi rozehejeme máslo, přidáme nakrájenou cibuli, kmín a osmahneme. Přidáme špenát, rozdrobenou kostku bujónu, smetanu a přivedeme k varu. Po chvilce vlijeme kukuřičnou moučku rozmíchanou ve vodě a vaříme do zhoustnutí. Podáváme s plněnými dýněmi.



Opatrně odkrojíme vršek tak, abychom nepoškodili spodní část dýně



Lžičkou vydlabeme dužinu se semínky a vzniklý „důlek“ naplníme