**Oddajemy hołd królowej jesieni, czyli 5 pomysłów na oryginalne dania z dyni**

**Dynia jest niekwestionowanym symbolem jesieni. Oprócz oczywistych walorów kulinarnych, ceniona jest także za swoją różnorodność i estetykę. Wraz z końcem października oddajemy jej należny szacunek, czyniąc z niej główną bohaterkę święta Halloween, które zyskuje coraz większą popularność także w Polsce. Zobacz, jak za pomocą delikatnej w smaku dyni możesz oczarować swoich gości i zwabić do swojej kuchni wyłącznie dobre duchy.**

**Klasyka klasyków, czyli rozgrzewający krem z dyni**

Wydrążona dynia ze szczerzącymi się zębami i złowrogimi oczodołami to niekwestionowany symbol święta Halloween. Jej przygotowanie to doskonały pomysł na spędzanie długich, jesiennych wieczorów w rodzinnym gronie. Rzeźbienie dyniowej kukły jest dość czasochłonne oraz wymaga pomysłowości i zaangażowania. Idealnym zwieńczeniem ciężkiej pracy będzie wspólna regeneracja przy talerzu pożywnej, rozgrzewającej i sycącej zupy.

Krem z dyni jest najpopularniejszym, bo najłatwiejszym w przygotowaniu daniem z wykorzystaniem tego pomarańczowego warzywa. Ponieważ smak dyni jest raczej łagodny, warto podbić jego walory smakowe za pomocą odpowiednich przypraw, np. papryczki chili, ziela angielskiego, goździków, kardamonu, cynamonu, imbiru lub klasycznego czarnego pieprzu. Krem z dyni nie boi się eksperymentów – ostry i wyrazisty smak egzotycznych przypraw można złagodzić dodatkiem mleczka kokosowego. Wielbicieli orientalnych smaków zachęcamy do spróbowania przepisu z dodatkiem sosu sojowego (przepis znajdziecie pod artykułem).

– *Sekretem aksamitnego kremu w warzyw jest dodatek sera topionego lub sera żółtego, który szybko topi się pod wpływem wysokiej temperatury. Tego typu serem jest np. popularna na polskich stołach Gouda. Ten ser typu holenderskiego wyróżnia się nie tylko swoją delikatną konsystencją, ale także maślanym i lekko wędzonym smakiem* – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Pizza z duchami – danie, które małe tygryski kochają najbardziej!**

Jesienią z przyjemnością spędzamy czas we własnym domu. Otuleni kocami, z kubkiem aromatycznej herbaty, z lubością nadrabiamy serialowe zaległości lub łapiemy ducha rywalizacji przy ulubionych grach planszowych. Z przyjemnością zapraszamy gości, którzy często zostają z nami aż do rana. Prawdziwym kulinarnym hitem „nocowanek” jest domowa pizza. Smak i aromat pieczonego drożdżowego ciasta oraz rozgrzanych ziół i warzyw otula nas na zewnątrz i od środka.

Aby wyczarować prawdziwie jesienną pizzę warto postawić na odrobinę kulinarnego szaleństwa. Czy próbowaliście kiedyś pizzy z tartą dynią? Pieczona dynia wyróżnia się słodkim i karmelowym posmakiem, jednak prawdziwym przebojem halloweenowej pizzy są duszki wycięte z żółtego sera, które z pewnością pobudzą wyobraźnię małych smakoszy.

– *W tej formie idealnie sprawdzi się ser Podlaski lub Edamski* – proponuje Ewa Polińska, MSM Mońki. – *Te sery żółte dobrze się topią, co sprawia, że stają się kremowe i pyszne podczas zapiekania. Ponadto mają delikatny, przyjemny smak, który nie przytłacza innych składników dania a po zapieczeniu nabierają ładnego, złocistego koloru, co dodaje estetyki potrawie.* – dodaje.

**Przepis na halloweenową pizzę znajdziecie na końcu artykułu.**

**W święto psikusów, niech Ci się upiecze!**

Na rynku znajdziemy wiele kolorowych odmian dyni, które dodatkowo różnią się wielkością i kształtem. Jedną z ciekawszych odmian dyni jest pochodząca z Japonii niewielka dynia Hokkaido. Rozpoznamy ją po intensywnie pomarańczowej skórce i złocistym, zwartym miąższu. Dyni Hokkaido nie musimy obierać przed włożeniem jej do piekarnika. Wystarczy pokroić ją w plasterki, polać dobrej jakości oliwą, doprawić ulubionymi przyprawami, a na samą górę położyć plasterki żółtego sera. Szczegółowy przepis zamieszczamy pod tekstem.

**Pusta dynia? Niekoniecznie!**

Inną ciekawą reprezentantką królowej jesieni jest dynia piżmowa. W kształcie przypomina połączenie gruszki i melona w żółto-beżowej skórce. Dynia piżmowa ma stosunkowo niewielkie gniazdo nasienne, dlatego idealnie nadaje się do faszerowania. Jej miąższ zaskakuje maślano-orzechowym smakiem oraz kremową, rozpływającą się w ustach konsystencją.

Dynia piżmowa stanowi bogate źródło witaminy A. Zawiera także sporo błonnika, karotenoidów, flawonoidów i polifenoli. Sama w sobie jest niskokaloryczna, dlatego jeżeli chcesz zaspokoić apetyty nawet największych głodomorów, przed włożeniem do piekarnika wypełnij jej wnętrze aromatycznym mięsno-serowym farszem. W przepisie poniżej wyjaśniamy, jak to zrobić.

**Daj się zaskoczyć, nie tylko w Halloween**

Jeżeli chcesz naprawdę zaskoczyć swoich gości, zaserwuj dynię pod kołderką z ciasta francuskiego. Dyniowy strudel smakuje wybornie, zarówno na ciepło, jak i na zimno. Może być serwowany jako przekąska do wina lub element dania głównego. Bazowy przepis, który znajdziesz pod artykułem, możesz wzbogacić o dodatek ulubionych grzybów leśnych lub pieczarek

Dynia, zwłaszcza piżmowa, wyróżnia się delikatnie orzechowym posmakiem, który możemy wzmocnić dodając do ulubionej zupy lub zapiekanki odrobinę masła orzechowego. Pamiętajmy, że moc dyni drzemie nie tylko w jej miąższu, ale także w pestkach. Podprażone nasionka możemy wykorzystać w sałatkach lub kanapkach, dzięki temu znacznie wzmocnimy ich wartość odżywczą.

**Rozgrzewający krem z dyni**

Składniki:

- 1 kg dyni

- 1 cebula

- 1 łyżka oleju rzepakowego

- 3 opakowania serka topionego kremowego lub garść startego sera Gouda MSM Mońki

- 250 ml wody

- sól, płatki chili, sos sojowy do smaku

- garść pestek dyni

Przygotowanie:

Dynię obrać, wyciągnąć gniazdo nasienne i razem z cebulą pokroić w cząstki. Natłuścić olejem i upiec w piekarniku w 250°C na złoty kolor. Przełożyć do garnka, dodać serek topiony, wodę i gotować przez 5 minut. Następnie zmiksować, doprawić do smaku solą, sosem sojowym i płatkami chili. Udekorować uprzednio uprażonymi pestkami dyni.

Jak nie najeść się strachu w kuchni: Domowa pizza z duszkami idealna na Halloween

Składniki na ciasto:

- 1 kg mąki pszennej

- 30 g drożdży

- 0,6 l letniej wody

- 5 łyżek oleju rzepakowego

- szczypta cukru

- 1 łyżeczka soli

Sos pomidorowy:

- 300 g pomidorów krojonych pelati,

- 1 łyżeczka oregano,

- 1 łyżeczka cukru,

- sól, pieprz do smaku

Dodatki do pizzy:

- 300 g utartego sera żółtego Podlaskiego MSM Mońki oraz kilka plastrów,

- 5 plastrów kiełbasy pepperoni,

- 2 garście czarnych oliwek,

- 0,5 kg miąższu dyni

Przygotowanie:

Mąkę przesiać do miski przez sito, dodać sól i wymieszać. Do wody dodać cukier, drożdże i dobrze wymieszać. Wlać roztwór do mąki i odstawić na 10 minut, by drożdże zaczęły pracować. Powoli wlewając olej, zarobić ciasto. Odstawić na 10 min. Ponownie wyrobić i uformować kulki. Pozostawić do wyrośnięcia, uformować placek. Wszystkie składniki do sosu pomidorowego dokładnie wymieszać i posmarować nim placek. Następnie posypać całość startym serem żółtym i dodatkowo sam środek wiórkami utartej na grubych oczkach dyni. Na wierzch ułożyć pokrojone w mniejsze kawałki plasterki kiełbasy pepperoni. Następnie z plastrów sera żółtego wyciąć foremką do ciastek duszki. Część oliwek przekroić na pół a część w mniejsze kawałki i udekorować nimi pizzę na wzór małych pajączków.

**Pieczona dynia hokkaido z serem żółtym i papryczką chili**

Składniki:

- 1 dynia Hokkaido

- ok. 8 łyżek oliwy dobrej jakości

- 150 g sera Gouda MSM Mońki w bloku

- 1-2 ząbki czosnku

- świeża papryczka chili

- sól i pieprz

Przygotowanie:

Dynię przekroić na pół i wydrążyć miąższ. Pokroić na kawałki (razem ze skórką) ok. 1 cm. Oliwę wymieszać z wyciśniętym przez praskę czosnkiem. Każdy plaster dokładnie wysmarować oliwą z obydwu stron i natrzeć solą i pieprzem. Umieścić na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzchu umieścić cienkie plasterki papryczki chili. Piec w temperaturze 200°C przez ok. 25 min. aż się przyrumieni. Posypać startym serem, następnie zapiekać jeszcze 5 minut aż ser się rozpuści.

**Dynia piżmowa faszerowana mięsem i serem**

Składniki:

- dynia piżmowa

- 4 łyżki oleju rzepakowego

- 1 średnia cebula

- 300 g mięsa mielonego

- 100 ml wody

- 3 ząbki czosnku

- 3 łyżki krojonych pomidorów z puszki

- 2 gałązki świeżego rozmarynu

- 150 g sera żółtego Morskiego MSM Mońki

- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Dynię przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć gniazdo nasienne i częściowo miąższ. Tak przygotowane skropić olejem i piec w piekarniku rozgrzanym do 180oC przez około 1 godzinę.

Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju na jasnozłoty kolor. Dodać mięso, pokrojony w kostkę miąższ dyni, polać wodą, wymieszać i poddusić kilkanaście minut na wolnym ogniu. Pod koniec duszenia dodać pomidory, rozdrobniony czosnek, pokrojone igiełki rozmarynu oraz sól i pieprz do smaku. Gotowym farszem wypełnić upieczone połówki dyni. Połowę sera pokroić w centymetrową kostkę, a drugą połowę utrzeć na tarce na grubym oczku. Kostki sera dodać do farszu, a starkowanym posypać wierzch. Zapiec w piekarniku na złoty kolor.

**Dyniowy strudel z Aldamerem**

Składniki:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego

- 2 cebule

- 2 łyżki masła MSM Mońki

- 200 g miąższu dyni

- 3 ząbki czosnku

- 200 g sera Aldamer MSM Mońki w plastrach

- 100 g szynki wędzonej parzonej

- 1 jajko

- sól i pieprz do smaku

- sezam i kminek do posypania

Wykonanie:

Cebulę pokroić w kostkę i poddusić na wolnym ogniu, na maśle, aż do lekkiego zrumienienia. Następnie dodać utartą na grubym oczku dynię, posiekany czosnek, doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać, a następnie odstawić do przestygnięcia.

Ciasto francuskie rozłożyć na papierze do pieczenia i ułożyć na blaszce. Na ciasto wyłożyć warstwę dyni z cebulą, następnie plasterki sera, szynki oraz ponownie dynię i ser. Brzeg ciasta posmarować rozmąconym jajkiem i zwinąć tak, żeby całe nadzienie znalazło się w środku. Brzegi ciasta podwinąć pod spód, a z góry posmarować strudel pozostałym jajkiem oraz posypać sezamem oraz kminkiem. Wierzch ponakłuwać widelcem i piec w piekarniku rozgrzanym do 180oC przez ok. 40 minut (do ładnego zarumienienia). Podawać na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

Smacznego!

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175