

Dýně

Jako dítě jsem nesnášela dýňový kompot ala ananas, který vždycky vydržel několik let a aby se nevyhodil, vyskytoval se v bábovce, lineckém koláči, buchtách brrrrr!!!!

No a teď, na „starší kolena“ jsem se nechala zlákat časopisem v Albertu a také šikovným Italem v kuchyni a dýni si dobrovolně koupila ☺.

Zatím uvařená jídla jsou těžkým experimentem, ale je to kupodivu k jídlu a hlavně 100g dýně má jenom cca 130 kJ ☺.

Zapékaná dýně

na 2 porce potřebujeme:

| | |
|-----------------------|--|
| dýně 150 g | 190 kJ |
| cuketa 100 g | 80 kJ |
| dětská šunka 100g | 360 kJ |
| jogurt bílý 3,5% 75 g | 300 kJ |
| vejce 1x | 360 kJ |
| sýr 30% 80g | 880 kJ |
| celkem | 2 170 kJ (tj. na 1 porci 1085 kJ) |

+

česnek, rozmarýn, sůl, pepř, ratatoule (koření)

+

brambor 150 g 500 kJ

+

zelenina 150g 150 kJ

co s tím?

- pevnou dužinu dýně nakrájíme na měsíčky, oloupeme slupku a nakrájíme na kousky (semínky zevnitř můžeme zaplevelit celou zahradu – prima pomsta zahrádkářům, nebo je vyloupat a sníst – strašná pipláčka, nebo je vyhodit ☺☺☺)
- cuketu nakrájíme na kousky
- šunku a sýr na kostičky
- česnek na drobno, z rozmarýnu natrháme lístky
- do jogurtu zamícháme vejce

- cuketu s dýní a šunkou smícháme, osolíme, opeříme

- podle chuti přidáme koření, česnek a rozmarýn

- dáme do zapékačské misky a nahoru rozetřeme jogurt s vejíčkem a nakonec sýr

- pekla jsem na 200 stupňů do mírného zhnědnutí povrchu



(dýně syrová, zapečená, v „řezu“ a na talíři
☺☺☺)