E-BOOK KULINARNY

11/2021

Kuvings
NATURALNY WYBÓR

CUDA Z DYNI

26 PYSZNYCH PRZEPISÓW

PRZEJDŹ NA SMACZNĄ STRONĘ MOCY

Praca zbiorowa pod redakcją Kuvings Polska

JESIENNY DYNIOWY

SOK

SKŁADNIKI:

- 1,5 kg słodkich jabłek
- pół średniej wielkości dyni hokkaido bez skórki
- gruby plaster świeżego imbiru
- 1 kg świeżej marchwi

WYKONANIE:

Wszystkie składniki umyj a następnie wyciśnij na przemian w wyciskarce. Pulpę możesz wykorzystać do ciasta, muffinek lub placków.

CZY WIESZ, ŻE... dynia to symbol jesieni, pochodzi z tej samej rodziny co ogórek i melon. Nie tylko owoce dyni są jadalne, spożywane są także kwiaty, liście oraz pestki. Sok z dyni doskonale działa na układ pokarmowy, wspomagając trawienie. Dodatek jabłek, imbiru oraz marchwi wzbogaca nie tylko smak, ale też podbija właściwości odżywcze soku.

@obiaddlataty

POŻYWNY DYNIOWY

SOK

SKŁADNIKI:

- 4 jabłka
- 1 banan
- 2 marchewki
- 1/3 dyni (ok. 300-400 g) np. hokkaido
- imbir – indywidualna ilość

WYKONANIE:

Wszystkie składniki umyj. Jabłka, marchewki, dynię oraz imbir wyciśnij na przemian w sicie do soków. Banana rozgnieć widelcem i dodaj do soku, dobrze wymieszaj. W innym wykonaniu możesz banana przepuścić przez sito do soków razem z pozostałymi składnikami, pamiętaj jednak, że banan ma mało soku i da jedynie nutę aromatu. Dlatego najlepszą opcją jest dodanie rozgniecionego banana już do gotowego soku.

CZY WIESZ, ŻE... banan zawiera potas, magnez, wapń a poza jego właściwościami odżywczymi nadaje słodyczy sokowi. Dynia hokkaido ma piękny pomarańczowo - czerwony kolor oraz zawiera mnóstwo błonnika.

@marzena_home

DYNIA – ANTONÓWKA

SOK

SKŁADNIKI:

- 2 antonówki lub inne kwaśne jabłka
- ok. 150 g dyni
- 1 pomarańcza

WYKONANIE:

Pomarańczę sparz i obierz ze skórki. Dynię i antonówki umyj, z miąższu dyni usuń pestki. Wszystko wyciśnij w sicie do soków.

CZY WIESZ, ŻE... pestki z dyni możesz ususzyć, ugotować, zrobić z nich olej, ale możesz je także spożyć na surowo. Są bogactwem korzystnych kwasów tłuszczowych jednonienasyconych oraz wielonienasyconych oraz działają przeciwpasożytniczo.

by Ewelina

KWAŚNA DYNIA

SOK

SKŁADNIKI:

- 200 g dyni
- 2 kwaśne jabłka
- 2 pigwy
- 1 marchewka

WYKONANIE:

Wszystkie składniki umyj i wyciśnij w sicie do soków. Pozostałą pulpę możesz od razu wykorzystać do placków lub zupy (usuń tylko nasiona), ewentualnie zamrozić na późniejsze potrzeby.

CZY WIESZ, ŻE... pigwa to bogactwo witaminy C, wzmacnia więc odporność organizmu oraz pomaga w walce z infekcjami. Owoce pigwy warto także dodawać do ciepłych herbat i napojów, szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

by Ewelina

MULTIWITAMINA Z DYNIĄ

SOK

SKŁADNIKI:

- 1/2 średniej dyni
- 2 marchewki
- 2 jabłka
- 2 pomarańcze
- 1 cytryna

WYKONANIE:

Z dyni wyjmij pestki i pokrój na kawałki. Cytrusy dokładnie wymyj lub sparz ich skórkę. Marchewki i jabłka opłucz pod bieżącą wodą. Wszystkie składniki wyciskaj naprzemiennie w sicie do soków.

CZY WIESZ, ŻE... sok wieloskładnikowy to bomba związków odżywczych. Zawiera m.in. błonnik, karoteny, antyoksydanty, magnez, żelazo, wapń, potas, witaminę C, A, B, E. Taki sok to pożywny posiłek, który spożywany regularnie sprzyja wzmacnianiu odporności oraz polepsza naszą przemianę materii.

@przepyszota

ZIELONY KUZYN DYNI

SOK

SKŁADNIKI:

- 1/2 melona
- 1/2 limonki
- 2 ogórki
- 3 kiwi

WYKONANIE:

Kiwi i limonkę obieramy ze skórki. Wszystkie składniki myjemy, melona kroimy na kawałki. Wrzucamy na przemian do wyciskarki. Powstały sok przelewamy do kieliszków i dekorujemy.

CZY WIESZ, ŻE... melon to kuzyn dyni, a razem z arbuzem należą do rodziny dyniowatych. Każdy z nich jest niskokaloryczny, lekkostrawny a zarazem sycący! Melon zawiera potas, który reguluje ciśnienie krwi.

@wiesia_gotuje

GĘSTY POŻYWNY

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 średnia dynia
- 3-4 soczyste gruszki
- 3 cm korzenia imbiru
- 1 łyżeczka cynamonu

WYKONANIE:

Dynię obierz, pokrój i wyciśnij z niej sok, jeśli z wytłoków mają powstać placki – przełóż je do miski przed wyciśnięciem gruszek. Gruszki ze skórką przekrój na ćwiartki, wyciśnij sok. Imbir przeciśnij przez wyciskarkę. Do soku dodaj mielony cynamon, dokładnie wymieszaj.

CZY WIESZ, ŻE... dynia jest źródłem kwasu foliowego, witamin z grupy B oraz karotenu. Działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Sok z dyni jest nie tylko pyszny, ale także odżywczy i sycący.

@mrs.polkadot

DYNIOWE

PLACKI

SKŁADNIKI (NA 12-15 SZT.):

- 400 g dyniowych wytłoków (z jednej, średniej dyni)
- 1 cebula
- 1 jajko
- 100 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka granulowanego czosnku
- po pół łyżeczki: soli, słodkiej papryki, curry w proszku
- olej do smażenia
- do podania: kwaśna śmietana lub jogurt naturalny ze szczyptą soli i ząbkiem czosnku, natka pietruszki lub szczypiorek

WYKONANIE:

Do dyniowych wytłoków dodaj jajko, posiekaną drobno cebulę, mąkę i przyprawy, dokładnie wymieszaj. Na patelnię wylej warstwę oleju do smażenia, mocno go rozgrzej, a następnie nakładaj po łyżce ciasta i rozpłaszczaj je łyżką, formując cienkie placki. Smaż na złoto z obu stron, po zdjęciu z patelni odsącz na ręczniku papierowym. Podawaj z kwaśną śmietaną lub dipem jogurtowym.

@mrs.polkadot

TURBOZDROWY ROZGRZEWAJĄCY

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 mała, obrana dynia hokkaido
- 3 obrane marchewki
- 4 soczyste gruszki
- kawałek imbiru
- kurkuma

WYKONANIE:

Wszystko przepuść przez wyciskarkę, a do gotowego soku dodaj pieprz (zwiększa przyswajalność kurkuminy) i olej, który pomaga przyswoić witaminy A, D, E i K.

CZY WIESZ, ŻE... taki sok możesz śmiało stosować w okresie przeziębienia jako jeden z posiłków. Dostarcza łatwo przyswajalnych składników odżywczych oraz wspomaga organizm w walce z infekcją.

@nebule_pl

DYNIOWE

MUFFINKI

SKŁADNIKI:

- wytłoczyny z soku Turbozdrowego (marchew, gruszki, dynia, kurkuma, imbir)
- 2 szklanki mąki
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 duże łyżki: cynamonu, imbiru (lub przyprawa do piernika)
- ekstrakt z wanilii lub laska wanilii
- 2 jajka
- 1/2 szklanki cukru trzcinowego (ksylitolu)
- 1/2 szklanki oleju
- 1/2 szklanki gęstego jogurtu

WYKONANIE:

Rozgrzej piekarnik do 190°C i w misce wymieszaj składniki. Wszystko zmiksuj, wylej do foremek i piecz do suchego patyczka (ok. 35 minut).

Możesz też zrobić pyszną polewę do muffinek z:

- 1 serka Philadelphia
- 50 g miękkiego masła
- 100 g cukru pudru

Wystarczy, że delikatnie zmiksujesz wszystkie składniki i polejesz nią muffinki.

@nebule_pl

GREJPFRUT Z DYNIĄ

SOK

SKŁADNIKI:

- 2 grejpfruty
- 1/2 małej dyni
- 2 marchewki
- 2 jabłka

WYKONANIE:

Dynię pokrój na mniejsze kawałki, grejpfruty obierz ze skórki, wszystkie składniki umyj. Wyciskaj naprzemiennie w sicie do soków. Przelej do szklanek i udekoruj.

CZY WIESZ, ŻE... grejpfrut to bogactwo witaminy C, A oraz karotenów, reguluje ciśnienie krwi. W połączeniu z pozostałymi składnikami soku dostarcza wielu łatwo przyswajalnych związków mineralnych, witamin i fitoskładników, tak niezbędnych do wspierania naszego organizmu jesienią.

@ataeb7

DYNIOWE

PLACUSZKI

SKŁADNIKI:

- 200 g musu z dyni
- 100 g jogurtu naturalnego
- 2 jajka
- 2 łyżki cukru
- 150 g mąki pszennej
- 1 pełna łyżeczka proszku do pieczenia
- olej do smażenia

WYKONANIE:

Dynię obierz ze skórki, usuń pestki i przepuść przez sito do smoothies, tak aby finalnie wyszło 200 g. Mus włóż do miski, dodaj jogurt naturalny, jajka oraz cukier i dokładnie wymieszaj. Do drugiej miski wsyp mąkę oraz proszek do pieczenia, wymieszaj łyżką. Połącz zawartość dwóch misek delikatnie i krótko mieszając łyżką. Rozgrzej patelnię, posmaruj ją olejem. Nakładaj po 1,5 łyżki ciasta na 1 placka zachowując odstępy. Placki smaż na średnim ogniu, do czasu aż urosną i będą ładnie zrumienione (przez około 2 minuty). Następnie przewróć na drugą stronę i smaż do zrumienienia przez kolejne 2 minuty. Podawaj z domowymi konfiturami.

@ataeb7

DYNIA Z JABŁKIEM

SOK

SKŁADNIKI:

- 1 średnia dynia hokkaido
- 2-3 jabłka

WYKONANIE:

Z dyni wydrąż pestki i pokrój na kawałki. Jabłka umyj, pozbądź się gniazd nasiennych i skórek. Składniki wrzucaj naprzemiennie do wyciskarki. Pulpę zachowaj do placuszków dyniowych.

CZY WIESZ, ŻE... przygotowywanie soków z dziećmi to świetna okazja do nauki i eksperymentowania. Powierz dziecku zadanie – wyjmowanie pestek z dyni, przy okazji pozna budowę oraz fakturę tego warzywa. Sok dyniowo-jabłkowy to idealny sok dla najmłodszych! Idealnie aksamitny, delikatnie słodki, na pewno posmakuje młodym odkrywcom!

@pani.basiaa

DYNIOWE

PLACUSZKI DLA DZIECI

SKŁADNIKI:

- pulpa z 1 dyni hokkaido i 2-3 jabłek (po wyciskaniu soku)
- 1 jajko
- 180 g jogurtu naturalnego
- 1/3 szklanki mąki
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

WYKONANIE:

Pulpę dyniowo-jabłkową zmieszaj z jajkiem, jogurtem naturalnym, mąką. Dodaj proszek do pieczenia oraz sól. Dokładnie wymieszaj. Patelnię delikatnie wysmaruj tłuszczem i rozgrzej. Smaż placuszki na średnim ogniu, kilka minut z każdej strony. Podawaj z jogurtem naturalnym.

@pani.basiaa

PUMPKIN SPICE

LATTE

SKŁADNIKI:

- kawałek dyni hokkaido ze skórką
- 1 łyżeczka przypraw (np. cynamon, imbir, gałka muszkatołowa, laska wanilii)

WYKONANIE:

W sicie do smoothies wyciśnij dynię ze skórką. W małym garnku zagotuj wodę - wlej tylko tyle aby zakryła dno. Dodaj przyprawy. Gotuj, mieszając, około 15-20 minut aż powstanie syrop. Teraz dodaj mus z dyni i chwilę pogotuj, dodaj wody jeśli jest zbyt gęsty. Potem włóż do kubka 1-2 łyżki gotowego syropu i zrób latte w ekspresie do kawy. Posyp cynamonem lub sproszkowaną czekoladą.

CZY WIESZ, ŻE... dynia to bogactwo beta-karotenu, wapnia, potasu i żelaza, jej spożywanie poprawia stan naszej cery, włosów i paznokci. Latte z dynią to idealny sposób na jesienne rozgrzanie się od środka, świetnie smakuje i jeszcze lepiej pachnie!

@nebule_pl

DYNIOWE

SMOOTHIE

SKŁADNIKI:

- 200 g purée upieczonej dyni
- 1/2 obranego banana
- 1/2 szklanki soku z pomarańczy
- łyżeczka sproszkowanego korzenia maca
- sok z połówki cytryny i plastra imbiru
- szczypta cynamonu

*opcjonalnie: łyżka syropu klonowego lub miodu

WYKONANIE:

Wszystkie składniki połącz w blenderze i zblenduj.

CZY WIESZ, ŻE... koktajle z dyni są bardzo dobrym i zdrowym zamiennikiem tradycyjnego śniadania? Syci, rozgrzewa i pysznie smakuje. Wypity rano postawi nas na nogi niczym mocna kawa!

by Lidia

Z DYNI I JABŁKA

ZUPA KREM

SKŁADNIKI:

- 600 g obranej dyni
- 3 jabłka
- 1 duża cebula
- 750 ml płynów (np. pół na pół bulionu warzywnego i napoju ryżowo-kokosowego)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka masła klarowanego lub oleju
- sól, pieprz, imbir, natka pietruszki

WYKONANIE:

Do przygotowania zupy wykorzystaj pulpę powstałą z wyciskania soku z jabłek i dyni. Pulpę z dyni i jabłka wrzuć do garnka. Cebulkę podsmaż na patelni z masłem. Do garnka dodaj podsmażoną cebulkę i wlej bulion z napojem ryżowo-kokosowym. Mieszaj i gotuj do miękkości 30 minut. Przypraw solą, pieprzem, imbirem i dodaj pokrojoną natkę pietruszki oraz sok z cytryny. Wszystko razem zmiksuj. Posyp po wierzchu granolą wytrawną.

CZY WIESZ, ŻE... dynia jest wartościowym, niskokalorycznym i lekkostrawnym warzywem. Reguluje przemianę materii, wpływa stymulująco na wydzielanie żółci w organizmie.

Kuvings NATURALNY WYBÓR

@kulinarna_maniusia

@kulinarna_maniusia

DYNIOWO-POMARAŃCZOWA

ZUPA Z PIGWĄ

SKŁADNIKI:

- 600 g obranej dyni
- 2 ziemniaki
- 1 pomarańcza
- 1 pigwa
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1 l bulionu z kurczaka lub roślinnego
- 2 łyżki serka mascarpone
- 1/2 łyżki masła
- przyprawy: sól, pieprz, imbir, chilli, lubczyk

WYKONANIE:

Dynię i cebulę pokrój, skrop oliwą i upiecz z czosnkiem w piekarniku (do zrumienienia). Wyciśnij sok z pomarańczy i pigwy. Ziemniaki obierz i pokrój. Zagotuj bulion, wrzuć wszystkie warzywa, gotuj do miękkości. Dodaj sok. Zagotuj. Wyłącz gotowanie i wrzuć masło, serek mascarpone oraz dopraw przyprawami. Następnie wszystko zblenduj. Podawaj z ulubionymi dodatkami, np. grzankami czy prażonymi pestkami dyni.

by Ewelina

DYNIOWO-KOKOSOWA

ZUPA KREM

SKŁADNIKI:

- 1 średniej wielkości dynia (np. Hokkaido)
- 1/2 batata
- 2 ziemniaki
- 1 cebula
- 1,5 l bulionu
- przyprawy (sól, pieprz, chilli, sos sojowy, cynamon, kurkuma)
- 1/2 puszki mleczka kokosowego

WYKONANIE:

Dynię oczyść z pestek, batata i ziemniaki obierz ze skórki. Wszystkie składniki wyciśnij w wyciskarce w sicie do smoothie. Wlej do garnka, dodaj bulion, gotuj na małym ogniu około 30 minut. Dopraw do smaku przyprawami. Wlej mleczko kokosowe i zagotuj. Na koniec możesz wszystko zblendować. Podając posyp ulubionymi dodatkami: chrupiącymi orzechami, pestkami dyni lub grzankami.

@makoweczki

DYNIOWO-MARCHEWKOWE

CIASTO

SKŁADNIKI:

ciasto
- 360 g mąki pszennej
- 350 g wytłoczyn z warzyw (marchew i dynia)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 i 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka przyprawy korzennej
- suszone owoce
- garść posiekanych orzechów
- 1 op. cukru wanilinowego
- 180 g cukru lub innego słodzidła
- 3 jaja
- 100 ml rozpuszczonego masła
- 50 ml mleka

polewa
- 30 g masła
- 20 g mleka w proszku
- 15 g cukru pudru
- 20 ml mleka

WYKONANIE:

ciasto
Do miski przesiej mąkę. Dodaj wytłoczyny z warzyw, proszek, sodę, przyprawę, suszone owoce i orzechy. W drugiej misce ubij jaja z cukrem i cukrem wanilinowym. Do sypkich składników dodaj masę jajeczną, masło i mleko. Mieszaj delikatnie za pomocą łyżki. Ciasto wlej do keksówki (30 cm x 11 cm) wysmarowanej masłem i oprószonej mąką. Piecz w piekarniku – termoobieg 170°C przez ok. 1 godz. Po 30 min. pieczenia przykryj ciasto folią aluminiową. Ciasto najlepiej sprawdzaj patyczkiem.

polewa
Masło roztop w rondelku. Dodaj mleko, cukier puder i gotuj na małym ogniu. Następnie wsyp mleko w proszku i mieszaj, aby nie powstały grudki. Gotową polewę od razu wylej na ciasto. Udekoruj liofilizowanymi owocami i płatkami owsianymi.

Kuvings
NATURALNY WYBÓR

@przepyszota

@przepyszota

DYNIOWA

DROŻDŻÓWKA

SKŁADNIKI:

ciasto
- 450 g mąki pszennej
- 100 ml mleka
- 1/2 szklanki musu z dyni
- 50 g cukru
- 2 mniejsze jajka
- 20 g świeżych drożdży
- 40 g roztopionego masła

masa kakaowa
- 2 łyżki gęstej śmietany
- 2 łyżki kakao
- 3 łyżki cukru

WYKONANIE:

ciasto
Dynię pokrój na mniejsze kawałki, które następnie przepuść przez sito do smoothies. Z drożdży, mleka oraz cukru zrób zaczyn. W misie robota zmieszaj mąkę, jajka, mus z dyni oraz wyrośnięty zaczyn. Gdy składniki się połączą dodaj roztopione, przestudzone masło. Wyrabiaj gładkie, elastyczne ciasto. Przykryj i odstaw do wyrośnięcia. Gdy ciasto rośnie przygotuj masę kakaową.

masa kakaowa
Wszystko zmieszaj do uzyskania jednolitej masy.

Wyrośnięte ciasto wykładaj na blat i rozwałkuj na prostokąt, który następnie posmaruj przygotowaną masą. Ciasto zawiń w roladę a następnie przetnij na połowę i przeplataj. Zlep dokładnie końce podwijając je pod spod i włóż do blaszki (o wym. 15x30) wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w 180°C przez około 40 minut.

Kuvings
NATURALNY WYBÓR

@wiesia_gotuje

@wiesia_gotuje

DYNIA I ORZECHY

CIASTO

SKŁADNIKI:

- 400 g wytłoczyn z dyni i jabłek
- 3 jajka
- 240 g mąki orkiszowej jasnej
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 30 g oleju rzepakowego
- 5 łyżek erytrytolu
- 30 g orzechów włoskich – drobno pokrojonych
- 2 łyżeczki cynamonu

WYKONANIE:

Suche składniki dokładnie wymieszaj, to samo zrób z mokrymi. Następnie wszystko zblenduj (oprócz orzechów) przez chwilę. Dodaj orzechy, całość wymieszaj łyżką. Formę o wym. 20x20 wyłóż papierem. Wylej ciasto. Piecz w 170°C przez 60 minut. Gdy ciasto wystygnie polej roztopioną w kąpieli wodnej gorzką czekoladą. Dodatkowo posyp orzechami włoskimi.

CZY WIESZ, ŻE... takie ciasto to doskonały sposób na zagospodarowanie pulpy po wyciskaniu soku! Możesz delektować się wspaniałym smakiem bez skrupułów marnowania żywności.

@zdrowamatkapolka_

Z DYNIĄ

PASZTET

SKŁADNIKI:

- 600 g dyni bez skórki i pestek
- 1/2 cukinii bez skórki
- 3-4 obrane ziemniaki
- 4 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego
- 1 łyżka płatków drożdżowych
- 2 łyżki mąki
- 2 jajka
- 2 łyżki oleju
- przyprawy do smaku: sól, pieprz, lubczyk

WYKONANIE:

Wyciśnij w sicie do soków: dynię, cukinię, ziemniaki, cebulę i czosnek. Powstałą pulpę zmieszaj z 1/4 powstałego soku. Dodaj siemię lniane, płatki drożdżowe, mąkę, jajka. Wymieszaj. Jeśli masa jest zbyt rzadka dodaj więcej mąki. Dodaj olej, przypraw. Piecz w 180°C przez około 80 minut. Pasztet nadaje się do spożycia na ciepło jak i na zimno.

by Ewelina

JESIENNA DYNIOWA

TARTA

SKŁADNIKI:

spód
- 225 g mąki pszennej
- 1 łyżka cukru
- 120 g twardego masła
- 1 całe jajko
- 1 żółtko
- 1/2 łyżeczki soli

masa
- 1 mała dynia
- 150 g koziego sera
- 3 jajka
- 70 ml kwaśnej śmietany 12%
- 50 ml mleka
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól i pieprz do smaku

WYKONANIE:

Mąkę przesiej do miski, dodaj sól i cukier. Twarde masło zetrzyj na dużych oczkach. Wiórki masła posyp mąką, tak żeby pokryć wszystkie kawałki. Delikatnie przecieraj przez ręce. Dodaj jajka i żółtko, zagniataj żeby je połączyć. Formę do tarty wyłóż ciastem, zrób wysokie ranty. Formę z ciastem włóż do zamrażalnika na 10 minut, a później do lodówki. Dynię obierz ze skórki, pokrój w słupki i wyciśnij sok. Do miski dodaj jajka, roztrzep. Dodaj śmietanę, mleko i przyprawy. Przełóż pulpę, którą uzyskaliśmy przy wyciskaniu soku. Wkrusz kozi ser. Pozostałe ciasto podziel na małe kulki, przykryj papierem do pieczenia i rozwałkuj. Foremką wytnij liście. Na schłodzony spód wylej masę dyniową. (Wcześniej nakłuj widelcem). Brzegi wyłóż przygotowanymi wcześniej listkami z ciasta i posmaruj roztrzepanym jajkiem z dodatkiem kurkumy. Piecz w 180°C około 25-30 min.

Kuvings
NATURALNY WYBÓR

@ola_kitek_home

@ola_kitek_home

DYNIA Z CZEKOLADĄ

PLACUSZKI

SKŁADNIKI:

- 1 czubata szklanka wytłoczyn z dyni
- 1 szklanka mąki pszennej
- 3 jajka
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki miodu lub innego słodzidła
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- tabliczka czekolady np. z bakaliami lub garść ulubionych orzechów.
- 1 łyżeczka oleju np. kokosowego

WYKONANIE:

Wyciśnij sok dyniowy i wykorzystaj pulpę, dodaj resztę składników i dokładnie zamieszaj. Czekoladę pokrój na drobniejsze kawałki i dodaj do całości. Włącz MultiGrill z płytą do muffinek. Masę przełóż do foremek i piecz do momentu aż zobaczysz, że spód się ściął i sylikonową szpatułką lub patyczkiem przełóż na drugą stronę. Trwa to tylko kilka minut. Wyłóż na talerz i zjedz!

@ola_kitek_home

Z DYNIĄ I KURCZAKIEM

CURRY

SKŁADNIKI DLA 4 OSÓB:

- 1 cebula
- 600 g dyni hokkaido
- 1 łyżeczka tłuszczu do smażenia
- 450 g filetu z piersi kurczaka
- 2 ząbki czosnku
- 3 cm kawałek imbiru
- 1 łyżeczka kurkumy
- sól i pieprz – do smaku
- 1 czubata łyżeczka czerwonej pasty curry
- 1 i 1/2 szklanki mleczka kokosowego
- 2 garście pomidorków koktajlowych

WYKONANIE:

Kurczaka pokrój na małe kawałki, imbir i czosnek zetrzyj na tarce i dodaj do mięsa. Wymieszaj z pastą curry i kurkumą. Dopraw solą i pieprzem. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Dynię umyj, usuń pestki i pokrój w kostkę. W głębokiej płycie MultiGrilla rozgrzej tłuszcz. Wrzuć cebulę z dynią i podsmażaj przez około 5 minut (mieszając co jakiś czas). Dorzuć doprawionego kurczaka i smaż, aż się zetnie. Dodaj mleczko kokosowe oraz pomidorki koktajlowe i gotuj około 20 minut, co jakiś czas mieszając. Jeśli będzie taka potrzeba, dopraw solą. Podawaj z ugotowanym ryżem.

@odzywiajsiezdrowo

Przepisy zostały wykonane
z wykorzystaniem

wyciskarek Kuvings

10 LAT GWARANCJI

Najlepiej oceniana przez użytkowników

LAUR KONSUMENTA 2021

Kuvings
NATURALNY WYBÓR