



### Puree z dyni (przepis podstawowy)

Puree z dyni jako przepis podstawowy to banalna receptura, którą być może zna już każdy (ale być może nie). I nie publikuję go tutaj, bo jestem taka oblatana i potrafię je przygotować ☐☐ tylko po to, by przypomnieć Ci, że takie puree z dyni możesz zrobić bardzo szybko, by potem wykorzystać na wiele sposobów.

Dynia to bardzo wdzięczne warzywo – przygotujesz z jej udziałem dania wytrawne, słodkie, a nawet napoje czy przetwory. Mamy akurat sezon, więc warto korzystać i cieszyć się jej smakiem (oczywiście, jeśli lubisz). Puree z dyni możesz przygotować w wielu wariantach, np. z dodatkiem ziemniaków, ziół i masła, by podać do obiadu. Z tej podstawowej wersji, czyli dynia + woda wychodzą świetne ciasta, ciasteczka, muffinki, dyniowa latte, pieczywo, zupy (np. z zacierkami) i wiele, wiele innych. Jeśli masz małe dzieci, pamiętaj, że to świetny składnik pożywnych zupek ☐

Moje puree przygotowałam z myślą o fajnych przepisach, które przedstawię Ci już wkrótce, a tymczasem zostawiam nie przepis, a raczej instrukcję przygotowania puree z dyni.

To że zdjęć poniżej zrobiłam akurat z dyni hokkaido, której nie trzeba obierać i tego nie robię – pozbawiam tylko gniazd nasiennych. Jeśli użyjesz innej odmiany, po prostu odetnij też skórkę, bo niektóre gotowałyby się baaardzo długo.

---

### PRZEPIS PODSTAWOWY NA PUREE Z DYNI

Składniki:

500 g dyni pozbawionej gniazd nasiennych

woda

Sposób przygotowania:

Dynię wyszoruj i przetnij na kilka części – usuń gniazda nasienne. Dynię hokkaido zostaw ze skórką – ona się równocześnie ugotuje. Ale jeśli masz inną odmianę to odetnij skórkę. Pokrój dynię w drobną kostkę.

Do garnka wlej tyle wody, by było jej tak gdzieś 0,5 cm na dnie. Wrzuć dynię, przykryj garnek i zagotuj. Zmniejsz ogień i duś do miękkości, a dokładniej – rozgotuj. Gotując, co jakiś czas przemieszaj. Moja hokkaido dusiła się 30 minut. Po wyłączeniu możesz od razu blendować na gładkie puree, ale jeśli się nie spieszysz, zostaw jeszcze garnek przykryty na kilkanaście minut – dynia jeszcze bardziej zmięknie, odparuje.



KOLOROWY  
PRZEPISOWY