



FIT KSIĄŻKA KUCHARSKA

DYNIA NA HALLOWEEN

8 niezwykle łatwych i szybkich przepisów
na dania z dyni

Zapisz na dysku, zbieraj kolejne części i wykorzystuj w swojej kuchni



JEDZ DYNIE NIE TYLKO JESIENIĄ!



Dynia dostarcza stosunkowo niewiele kalorii: 100 gram to jedynie 26 kcal!



To niezwykle odżywcze warzywo jest źródłem wielu składników mineralnych, jak np.: wapnia, magnezu, selenu, potasu, cynku czy witamin antyoksydacyjnych: A, C i E, jak i kwasu foliowego i niacyny.



Ponadto jest również źródłem białka oraz błonnika pokarmowego, przez co usprawnia trawienie, obniża stężenie cholesterolu całkowitego we krwi i zwiększa uczucie sytości po posiłku.



Dynia ma również działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze! Poprawia również funkcjonowanie naszego układu odpornościowego, co szczególnie się przydaje wiosną i jesienią, kiedy to jesteśmy najbardziej narażeni na chorobę.



Jeśli potrzebujesz jeszcze jednego argumentu, by Cię do końca przekonać, że warto jeść dynie cały rok, służymy nim. Otóż pestki dyni składają się w większości z tłuszczu bogatych w fitosterole i nienasycone kwasy tłuszczowe, więc obniżają ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego (np. miażdżycy), a do tego są doskonałym źródłem cynku, działającym zbawiennie na stan cery, włosów i paznokci.

SPIIS PRZEPISÓW



01
Rozgrzewająca zupa
z dynią i mleczkiem
kokosowym



02
Curry z dynią
i kurczakiem



03
Dyniowa sałatka



04
Tarta dyniowo-
paprykowa



05
Korzenna babka
z dynią

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z DYNIA I MLECZKIEM KOKOSOWYM

Jesienne i zimowe wieczory nieodłącznie kojarzą się z ciepłym kocem oraz kubkiem gorącej herbaty. Mamy jednak dla Ciebie pomysł na danie, które rozgrzeje Cię od środka skuteczniej niż parujący napój!

Składniki

- małej wielkości dynia
- jedna cebula czerwona
- 2-3 ząbki czosnku
- sól, pieprz, tymianek, papryka słodka do smaku
- szklanka mleczka kokosowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki bulionu rosółowego
- łyżeczka pasty curry

Wykonanie

1. Nagrzej piekarnik do 200 stopni. W międzyczasie pokrój dynię w półkieszyce, skrop oliwą z oliwek i później piecz przez 20 minut do miękkości – następnie zdejmij skórkę i pokrój dynię jeszcze raz w kostkę.
2. Na patelni rozgrzej resztę oliwy i zeszklij posiekaną cebulę wraz z ząbkami czosnku. Zalej bulionem, dodaj dynię, wymieszaj, przypraw pastą curry i gotuj kilka minut.
3. Dolej mleczko kokosowe i doprowadź całość do wrzenia.
4. Wszystko zmiksuj razem na gładki krem w blenderze, a następnie przypraw do smaku. Jeśli masz ochotę na bardziej sycący posiłek, podaj zupę z grzankami lub tostem. Smacznego!

Jest wiele rodzajów dyni, ale jeśli w przepisie używasz hokkaido, wystarczy, że ją od razu pokroisz w kostkę – bez pieczenia i obierania ze skórki!



CURRY Z DYNIĄ I KURCZAKIEM

Potrzebujesz pomysłu na obiad? Dynia nie zawiedzie Cię również i jako danie główne! Wykorzystaj przepis na curry z dynią oraz kurczakiem, a rozpieścisz podniebienia wszystkich domowników.

Składniki

- młodej wielkości dynia
- 500 gram mięsa z piersi kurczaka
- pół szklanki mleczka kokosowego
- średniej wielkości cebula szalotka
- pół papryki zielonej
- pół papryki czerwonej
- mieszanka przypraw – curry, sproszkowany czosnek, kurkuma i starta skórka cytryny
- ¼ szklanki wody



Wykonanie

1. Mięso należy umyć i pokroić na mniejsze kawałki, a następnie obtoczyć w przyprawach (czyli mieszance curry, czosnku, kurkumy i cytryny). Odstaw je na bok na kwadrans – niech nabiera smaku.
2. Dynię pokrój w kostkę oraz obierz ze skórki.
3. Na patelni podsmaż poszatowaną cebulę, obie pokrojone papryki, a także pokrojoną dynię. Duś do miękkości.
4. Na osobnej patelni podsmaż mięso, po czym wrzuć je na pierwszą patelnię, dolej wody oraz mleczka kokosowego. Duś jeszcze przez parę minut
5. Gotowe! Możesz podawać z ziemniaczkami z koperkiem, ryżem lub batatami.

Jeśli chcesz być „fancy”,
przystrój gotowe danie
listkami świeżej bazylii!

DYNIOWA SAŁATKA



Przyszli do Ciebie niespodziewani goście, a Ty nie masz nic przygotowanego do jedzenia? Nic się nie bój, ten błyskawiczny przepis uratuje każdą sytuację!

Składniki

- małej wielkości dynia
- opakowanie mieszanki sałat z rukolą (lub półtora, w zależności od wielkości miski, w której będziesz podawać sałatkę)
- opakowanie suszonych pomidorów
- 400 gram pomidorków koktajlowych
- opakowanie (lub półtora) kuleczek mozzarelli
- zioła: bazylia, tymianek, oregano
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: sól i pieprz do smaku, a także sproszkowany czosnek



Wykonanie

1. Nagrzej piekarnik do 200 stopni. W międzyczasie pokrój dynię w półksiężycy, skrop oliwą z oliwek, obtocz w sproszkowanym czosnku i przyprawach, a później piecz przez 20 minut do miękkości – następnie zdejmij skórkę i pokrój dynię jeszcze raz w kostkę.
2. Do eleganckiej miski wrzuć mieszankę sałat z rukolą, ugotowaną ciecierzycę, pokrojone suszone pomidory, przekrojone na pół pomidorki koktajlowe oraz małe kuleczki mozzarelli.
3. Dodaj do sałatki kawałki upieczonej dyni.
4. Skrop całość oliwą z oliwek i dopraw ziołami do smaku. Gotowe!

Jeżeli nie masz czasu na gotowanie ciecierzycy, użyj tej z puszki (tylko najpierw ją odsącz ;))! Będzie smakowała tak samo dobrze.

TARTA DYNIOWO-PAPRYKOWA

Wytrawna kolacja... a może śniadanie? Tarta z dynią i papryką ma wiele oblicz: możesz ją jeść i o dowolnej porze dnia, i zarówno na ciepło, jak i na zimno.

Składniki

- 220 gram mąki
- łyżeczka soli (do ciasta)
- jedna papryka czerwona
- półtorej szklanki pokrojonej w kostkę dyni
- 250 ml śmietany kremówki
- sól i pieprz do smaku
- 140 gram masła
- 3-4 łyżki zimnej wody
- jedna duża cebula
- 3 jajka
- 2 łyżki oliwy z oliwek



Wykonanie

1. Ciasto na tartę przygotuj poprzez zmiksowanie mikserem mąki, soli oraz miękkiego masła aż do powstania grudkowatej masy (dosłownie kilka sekund miksowania). Dolej lodowatej wody, zmiksuj na wolnych obrotach, owiń ciasto w folię i wstaw do lodówki na pół godziny.
2. Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Następnie rozwałkuj na cienko ciasto, wyłóż formę do tarty i ponownie wstaw do lodówki na piętnaście minut.
3. Wyjmij ciasto, połóż na nim papier do pieczenia i warstwę obciążenia (np. groch). Piecz tak przez piętnaście minut, następnie zdejmij groch i piecz kolejne dziesięć.
4. Ciasto gotowe! Teraz możesz zająć się nadzieniem do tarty. Rozgrzej patelnię i zeszklij na oliwie poszatowaną cebulę. Dodaj pokrojoną paprykę i smaż do miękkości na małym ogniu.
5. Przygotuj i upiecz dynię tak, jak w poprzednich przepisach.
6. Ułóż warzywa na dnie tarty warstwami. Najpierw paprykę i cebulę, potem dynię. Zalej wszystko zmiksowaną, doprawioną mieszanką jajek i śmietanki. Piecz przez pół godziny w 200 stopniach, aż wierzch tarty się zrumieni. Smacznego!

Jeśli nie chcesz bawić się w samodzielne przygotowywanie spodu do tarty, w sklepach spożywczych dostępne są gotowce ;)



KORZENNA BABKA Z DYNIA

Szukasz przepisu na wspaniale pachnące ciasto na święta? Nic nie kojarzy się bardziej z Bożym Narodzeniem (lub i zwykłym, rodzinnym weekendem) niż zapach cynamonu i kardamonu!

Składniki

- 2 jajka
- 50 gram masła
- małej wielkości dynia
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru trzcinowego
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- pół łyżeczki kardamonu
- łyżeczka proszku do pieczenia
- 250 gram mąki
- pół łyżeczki soli
- pół łyżeczki cynamonu

Wykonanie

1. Zaczynij od przygotowania puree z dyni, tj. upiecz ją jak w poprzednich przepisach, następnie oddziel skórkę i zmiksuj miąższ w blenderze.
2. Następnie w oddzielnej misce zmiksuj mikserem masło z cukrem (oczywiście, masło musi być miękkie) na puszystą masę. Dodaj przyprawy korzenne, czyli cynamon i kardamon. Wbij kolejno jajka, nie przestając miksować.
3. Dodaj puree (1 szklankę) i wolno zmiksuj na jednolitą masę.
4. Dodaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę i sól. Wymieszaj wszystko razem drewnianą łyżką bądź zmiksuj na wolnych obrotach.
5. Wyłóż formę papierem do pieczenia, wlej ciasto i wstaw go do piekarnika. Piecz przez 40 minut w 180 stopniach. Gotowe!

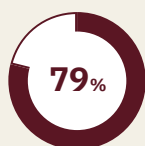
Wykorzystaj formę do pieczenia babki o średnicy 22 centymetrów!



CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit

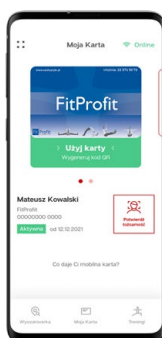


- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle na:



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

