**Dyniowe dania nie tylko na Haloween**

 ***Charakterystyczne pomarańczowe warzywo przypłynęło do nas w XV wieku z Ameryki Środkowej dzięki Krzysztofowi Kolumbowi. Szybko zaczęło być uprawiane nad Wisłą i trafiło na stoły zarówno arystokracji, jak i chłopów. Doceniono jego smak i prozdrowotne właściwości.***

Podobno nie ma takiej potrawy, której nie da się zrobić z dyni. A ponieważ to warzywo potrafi osiągać duże rozmiary (największa dynia wpisana do Księgi Rekordów Guinnessa ważyła ponad tonę!) możemy być spokojni, że starczy zarówno na zupę, jak i drugie danie oraz deser. Obecnie dynia z wyciętymi zębami nazywana Jack-o'-lantern to symbol Haloween, ale nie można zapomnieć o tym, że posiada ona wiele korzystnych dla zdrowia właściwości. W jej miąższu znajdują się witaminy A, B1, B2, B6, C, PP, E, D oraz składniki mineralne – fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez. Dynia jest bogata w białko, zawiera też pektyny i kwasy organiczne.

– To wszechstronne warzywo doskonale łączy się z mięsem – mówi Anna Burak z firmy Dobrowolscy. - Pomaga w urozmaiceniu dania, a jego delikatny, słodkawy smak dopełnia intensywny smak mięsa. Stosując takie połączenie, uzyskujemy też dania bardziej zrównoważone kalorycznie, co ma szczególne znaczenie dla osób pozostających na diecie.

Proponujemy przepisy na zupę dyniową z boczkiem, idealną na chłodniejsze dni i sycący makaron z dynią i szynką.

**Zupa dyniowa z dodatkiem chrupiącego boczku**

Składniki:

* 1 kg dyni (najlepiej hokkaido lub piżmowej)
* 200 g Boczku extra parzonego Dobrowolscy
* 1 duża cebula
* 2 ząbki czosnku
* 1 marchewka
* 1 ziemniak
* 1 łyżka masła
* 1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego
* 1 łyżeczka curry
* 1/2 łyżeczki cynamonu
* 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
* Sól i pieprz do smaku
* Oliwa z oliwek

Sposób przygotowania:

Pokrój boczek na kawałki i ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni C. i piecz przez około 15-20 minut lub aż stanie się chrupiący. W międzyczasie obierz dynię, usuń pestki i pokrój na małe kawałki. W dużym garnku rozgrzej masło i dodaj posiekaną cebulę. Smaż na małym ogniu przez kilka minut do zeszklenia. Dodaj posiekany czosnek, marchewkę i ziemniaka. Smaż przez kilka minut, mieszając od czasu do czasu.

Dodaj pokrojoną dynię smaż wszystkie składniki razem przez kilka minut. Wlej bulion do garnka i zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 20-25 minut, aż wszystkie warzywa staną się miękkie.

Zupę zmiksuj na jednolitą masę. Jeśli jest zbyt gęsta, możesz dodać trochę wody lub bulionu. Dodaj curry, cynamon, gałkę muszkatołową, sól i pieprz. Mieszaj i gotuj jeszcze przez kilka minut, aby wszystkie smaki się połączyły. Podawaj zupę posypaną chrupiącym boczkiem.

**Makaron z dynią i szynką**

Składniki:

* 250 g makaronu (najlepiej tagliatelle lub penne)
* 500 g dyni (najlepiej hokkaido lub piżmowej)
* 150 g Szynki z Wadowic Dobrowolscy
* 1 cebula
* 2 ząbki czosnku
* 1/2 szklanki bulionu warzywnego
* 1/2 szklanki śmietany kremówki (30% tłuszczu)
* 2 łyżki masła
* 2 łyżki oliwy z oliwek
* 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
* Sól i pieprz do smaku
* Świeża natka pietruszki do dekoracji
* Parmezan do posypania (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

Z dyni usuń pestki a następnie pokrój ją w kostkę i wymieszaj z łyżką oliwy, solą, pieprzem i tymiankiem. Rozłóż dynię na blasze wyłożonej papierem i piecz przez około 20-25 minut w temperaturze 200 stopni C. lub do momentu, aż dynia będzie miękka i lekko zrumieniona. Ugotuj makaron al dente. W dużym garnku rozgrzej pozostałą łyżkę masła i łyżkę oliwy. Dodaj posiekaną cebulę i smaż ją na małym ogniu, aż stanie się miękka i szklista. Dodaj czosnek i smaż przez kolejną minutę. Dołóż pokrojoną i podsmażaj do zarumienienia. Wlej bulion warzywny do garnka i gotuj przez 2-3 minuty, aż płyn się zmniejszy nieco.

Dodaj upieczoną dynię do garnka i rozgnieć ją widelcem, aby uzyskać gładką konsystencję. Wlej śmietanę kremówkę do garnka i dokładnie wymieszaj z pozostałymi składnikami. Gotuj przez kilka minut na małym ogniu, aż sos się zagęści. Dopraw solą i pieprzem według własnego smaku. Podawaj posypany posiekaną natką pietruszki i ewentualnie startym parmezanem.

Dobrowolscy to rodzinny zakład mięsny założony w 1990 roku przez Stanisława Dobrowolskiego i jego syna Adama, zlokalizowany w Wadowicach Górnych. Specjalizuje się w produkcji wysokiej jakości wędlin i dań gotowych zgodnie z mottem
„Łączymy smakiem pokolenia”. Do produkcji wykorzystuje mięso pozyskiwane z tradycyjnego chowu. Od początku współpracuje z lokalnymi hodowcami, co łączy z dbałością o środowisko naturalne. Jest firmą ze 100% polskim kapitałem, która uzyskała liczne nagrody i wyróżnienia, m.in. Podkarpacką Nagrodę Gospodarczą i certyfikaty „Przedsiębiorstwo Fair Play” oraz „Solidna Firma”. [www.dobrowolscy.pl](http://www.dobrowolscy.pl/)