

Uniwersalny poradnik: 10 pomysłów na dania z pestkami dyni oraz sposoby ich łączenia

Pestki dyni są wszechstronnym składnikiem, który dodaje smaku, chrupkości i wartości odżywczych wielu potrawom. Oto 10 pomysłów na wykorzystanie pestek dyni w codziennej kuchni.

1. Domowe Musli z Pestkami Dyni

- **Sposób przygotowania:** Dodaj garść pestek dyni do swojego ulubionego musli. Połącz z owocami suszonymi, takimi jak rodzynki czy suszone morele, oraz z płatkami owsianymi.
- **Łączenie:** Idealnie komponują się z jogurtem, mlekiem roślinnym lub sokiem owocowym na śniadanie.

2. Chleb z Pestkami Dyni

- **Sposób przygotowania:** Dodaj pestki dyni do ciasta chlebowego. Możesz wmieszać je w ciasto lub posypać nimi wierzch przed pieczeniem.
- **Łączenie:** Doskonały z masłem lub pastami warzywnymi, np. hummusem.

3. Chrupiący Dodatek do Sałatek

- **Sposób przygotowania:** Upraż pestki dyni na suchej patelni, aż staną się złociste. Posyp nimi sałatki, by nadać im chrupkości.
- **Łączenie:** Dobrze współgrają z sałatkami z pomarańczami, jabłkami, awokado i kozim serem.

4. Kremowa Zupa z Dyni z Pestkami Dyni

- **Sposób przygotowania:** Przygotuj krem z dyni i posyp każdą porcję podprażonymi pestkami dyni, by dodać tekstury i dekoracji.
- **Łączenie:** Pasują do przypraw takich jak gałka muszkatołowa, imbir oraz odrobina śmietany lub mleka kokosowego.

5. Domowe Batony Proteinowe

- **Sposób przygotowania:** Wymieszaj pestki dyni z płatkami owsianymi, masłem orzechowym i miodem. Uformuj masę i schłódź w lodówce.
- **Łączenie:** Można dodać suszone owoce, np. żurawinę, rodzynki lub jagody goji.

6. Pasta z Pestek Dyni

- **Sposób przygotowania:** Zmiksuj pestki dyni z oliwą z oliwek, czosnkiem, solą i odrobiną soku z cytryny. Pasta będzie idealna jako smarowidło do chleba.
- **Łączenie:** Świetnie smakuje z chrupiącym pieczywem, warzywami pokrojonymi w słupki lub jako dip do chipsów tortilla.

7. Posypka do Jogurtu i Skyru

- **Sposób przygotowania:** Użyj garści pestek dyni jako dodatku do jogurtu naturalnego lub skyru.
- **Łączenie:** Dobrze komponują się z owocami, np. jagodami, truskawkami lub granatem, oraz

z miodem.

8. Pestki Dyni w Kuchni Meksykańskiej – Tostadas

- **Sposób przygotowania:** Podsmaż pestki na oliwie z oliwek i dodaj je jako posypkę do tostadas lub tacos.
- **Łączenie:** Pasują do dań z fasolą, salsą pomidorową, awokado oraz przyprawami takimi jak chili i kolendra.

9. Pestki Dyni jako Panierka do Mięsa lub Ryby

- **Sposób przygotowania:** Zmiel pestki dyni na mąkę i użyj jej do panierowania kawałków mięsa lub ryby przed smażeniem.
- **Łączenie:** Pasuje do ryb takich jak łosoś, pstrąg oraz do drobiu. Można wzbogacić smak dodając zioła, np. tymianek czy rozmaryn.

10. Chrupiący Dodatek do Owsianki

- **Sposób przygotowania:** Dodaj pestki dyni do ciepłej owsianki tuż przed podaniem, by zachować ich chrupkość.
- **Łączenie:** Świetnie komponują się z miodem, syropem klonowym, cynamonem oraz świeżymi owocami, jak jabłka, banany i jagody.

Pestki dyni to wszechstronny dodatek, który warto mieć w kuchni. Smacznego!