

Krem z dyni

Dodany przez kasia

poniedziałek, 16 września 2013 20:45 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:35

Najpierw kilka słów o gwieździe tego sezonu kulinarnego.

Dynie są podobne w kształcie i na ogół mają jasno-pomarańczową skórkę, a miąższ w wielu odcieniach pomarańczy i żółci lub nawet bieli. Czym mocniejszy kolor, tym większa zawartość karotenoidów - prekursorów witaminy A. Miąższ ma dość wysoki indeks glikemiczny (75), dlatego warto go łączyć z produktami o niskim IG. Jest dobrym źródłem **potasu i kwasu foliowego**

. Dynia zawiera witaminy

B1

,

B2

,

PP

,

E

i

C

. Bogata jest też w

błonnik

,

żelazo

,

fosfor

,

magnez

, a także

selen

,

cynk

,

miedź

i

mangan

.

Z dyni można zrobić zupę (na mleku, z zacierkami, przetartą, z ziemniakami), podać jako jarzynkę na ciepło do drugiego dania, wykonać z niej marynaty, konfitury. We Francji robi się dżem z dyni. We Włoszech puree z dyni służy za farsz do słodkich ravioli. Miąższem dyni okładano kiedyś niegojące się rany i oparzenia.

Obdarowana przez znajomą dwoma ogromnymi żółtymi dyniami zaczynam od kremu :)

Krem z dyni

Dodany przez kasia

poniedziałek, 16 września 2013 20:45 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:35



Składniki, które chcemy przygotować, będą się one zmieniać.



Składniki, które chcemy przygotować, będą się one zmieniać.

Krem z dyni

Dodany przez kasia

poniedziałek, 16 września 2013 20:45 - Poprawiony sobota, 11 stycznia 2014 22:35



Aut. Kasia Łukasiewicz