

Dýňové pyré



27. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Tuto podzimní zeleninu je možné připravovat na mnoho způsobů. S naším receptem si vytvoříte přílohu k proteinovým, ale i "normálním" jídlům.

Co potřebujete:

- 100 g dýně Hokkaido (zbavené semínek)
- 70 g cukety
- sůl
- pepř
- muškátový oříšek
- olivový olej

Jak na to:

- 1.** Dýni pokrájíme na stejně velké dílky a připravíme buď vařením v osolené vodě nebo pečením. Pečením bude mít dýně jemnější chuť.
- 2.** Pokud se rozhodneme pro pečení, vložíme dílky dýně potřené olivovým olejem na plechu do rozpálené trouby na 180° C. Pečeme do měkka.
- 3.** Dýně Hokkaido se nemusí loupat, ostatní jako například máslovou, raději oloupejte.
- 4.** Cuketu oloupeme, zbavíme semen a uvaříme v osolené vodě.
- 5.** Uvařenou či upečenou dýni a cuketu dejte do mixovací nádoby a tyčovým mixérem rozmixujte.

6. Přidejte lžičku oleje, sůl, pepř a špetku muškátového oříšku.