

W poniedziałek 20.10.2014r. członkowie klubu „Wiem co jem” piekli dyniowe bułeczki. Smakowity zapach zwabiał do kuchni wszystkich, którzy przechodzili obok. Ciągle zaglądaliśmy do piekarnika, czy już można nasze wypieki wyjmować. Bułeczki wspaniale wyrosły i upiekły się na złocisty kolor. Jeszcze nie zdążyły ostygnąć, a już ich nie było.

Okazało się, że dynia to wspaniałe warzywo. Jest niskokaloryczna (10 dag to 28 kcal), bogata w B-karoten (426 µg witaminy A w 100 g - dzienna norma dla dzieci i połowa zapotrzebowania dorosłych), ma sporo potasu (340 mg/100 g), wapnia (21 mg), fosforu (44 mg) i witamin z grupy B, zwłaszcza witaminy B2 (0,11 mg - ok. 10% dziennego zapotrzebowania), do tego jest zupełnie pozbawiona sodu.

Dlatego dynia pomaga w odchudzaniu i leczeniu nadciśnienia. Działa odkwaszająco na organizm, wzmacnia układ odpornościowy. I co ważne, nawet po ugotowaniu nie traci cennych właściwości. Indeks glikemiczny dynia ma wysoki (IG=75), dlatego nie jest wskazana dla diabetyków. Najlepiej jeść dynię dojrzałą i pięknie wybarwioną - im bardziej pomarańczowy miąższ, tym więcej zawiera witamin B1, PP i karotenu.

Zachęcamy do pieczenia dyniowych bułeczek.

Dyniowe bułeczki – przepis.

Składniki na 10 sztuk:

- 360 g mąki pszennej chlebowej
- 14 g drożdży świeżych
- 125 ml (pół szklanki) mleka
- 1 jajko
- 45 g masła, roztopionego i przestudzonego
- 125 g puree z dyni (przepis na puree poniżej)
- pół łyżeczki soli
- 2 łyżeczki cukru

Ponadto:

- 1 jajko roztrzepane z 1 łyżką mleka do posmarowania bułeczek

Mąkę pszenną wymieszać z rozczynem (drożdże, cukier, trochę mąki i ciepłe mleko – rozmieszane i pozostawione kilka minut w ciepłym miejscu), dodać pozostałe składniki, pod sam koniec dodając masło. Wyrobić ciasto, odpowiednio długo, by było miękkie i elastyczne. Uformować z niego kulę, włożyć do oprószonej mąką miski, odstawić w ciepłe miejsce, przykryte ściereczką, do podwojenia objętości (około 1,5 godziny).

Po wyrośnięciu ciasto krótko wyrobić. Ostrym nożem lub szpatułką podzielić na 10 części, każda około 73 g. Uformować z nich okrągłe bułeczki (kształt kuli) i ułożyć na blaszce wyłożonej wcześniej papierem do pieczenia. Przykryć lnianym ręczniczkiem, odłożyć na 20 minut w ciepłe miejsce do podwojenia objętości.

Przed samym pieczeniem posmarować jajkiem roztrzepanym z mlekiem.

Piec w temperaturze 180ºC przez około 15 - 20 minut lub do zezłocenia. Wyjąć, wystudzić na kratce.

Puree z dyni – Niedużą (pomarańczową) dynię umyć i przekroić na kilka mniejszych części, wydrążyć łyżką środek z nasionami. Tak przygotowaną dynię ułożyć w naczyniu żaroodpornym i przykryć pokrywką; piec w temperaturze 180ºC przez około 90 minut, do miękkości. Ostudzić, obrać ze skóry i zmiksować blenderem na puree. Ewentualny nadmiar wody można lekko odcisnąć (nie za mocno, puree nie może być suche).

ŻYCZYMY SMACZNEGO!