Bramborovo dýňová kaše – slunce a zdraví na talíři

https://varimesmarcelou.cz/bramborove-pokrmy/bramborovo-dynova-kase-slunce-a-zdravi-na-taliri.html

Když se vám urodí velké množství dýní, napadne vás, jak s nimi naložíte. Přimlouvám se, nedělejte z nich podzimní strašáky na „Halloween“. Raději dětem a rodině udělejte výbornou polévku nebo kaši. Brambory a dýně jsou velmi elegantní pár.

Víte, že .....

- Dýně pomáhají snižovat krevní tlak
- Významně se podílejí na vylučování tekutin z těla
- Dýně oplývají vitamínem mládí a plodnosti – vitamínem E
- Obsahují vitamíny ze skupiny B, které jsou důležité pro nervový systém, paměť a dobrou náladu
- Přírodní látky obsažené v dýni mají prokázán antikarcinogenní účinek
- Budete-li chtít korigovat vaši tělesnou hmotnost, pak je dýně váš nejlepší spojenec

Na bramborovou kaši budeme potřebovat

- 500 g brambor
- 500 g dýně (výborná je „Hokkaidó“) zbavené nečistot i jádřince a nakrájené na kostky
- 200 – 250 ml mléka
- 70 g másla
- Sůl

Postup přípravy kaše

Připravíme si dva hrnce s osolenou vodou. Brambory oškrábeme a nakrájíme je na menší kousky a uvaříme do měkka.

V dalším hrnci uvaříme dýni. Slupka dýně je poměrně tvrdá, ale nenechte se mýlit. Uvařená je za 4 až 5 minut.

Uvařené brambory i dýni scedíme. Dýni přidáme k bramborám a vše propasírujeme. Přidáme na plátky nakrájené máslo a šťouchadlem na brambory vše promícháme.

Máslo je důležité, protože pomůže efektivně využít vitamín E v našem těle.

Do směsi brambor, dýně a másla postupně přiléváme horké mléko a pomalu kaši šleháme do hladka. Hotovou, sametově hebkou kaši ochutnáme a dosolíme podle své chuti.

Hotová kaše má téměř oranžovou barvu – dýně obsahuje také velké množství beta-karotenu. Na talíři svítí jako slunce a po ochutnání se vám v puse rozplyne jako med.

Kaši podávejte třeba ke karbanátkům z kuřecího masa nebo ji můžete zapéct se špenátem či mangoldem. S dušenými hovězími líčky skvěle chuťově ladí.