

TYKVE

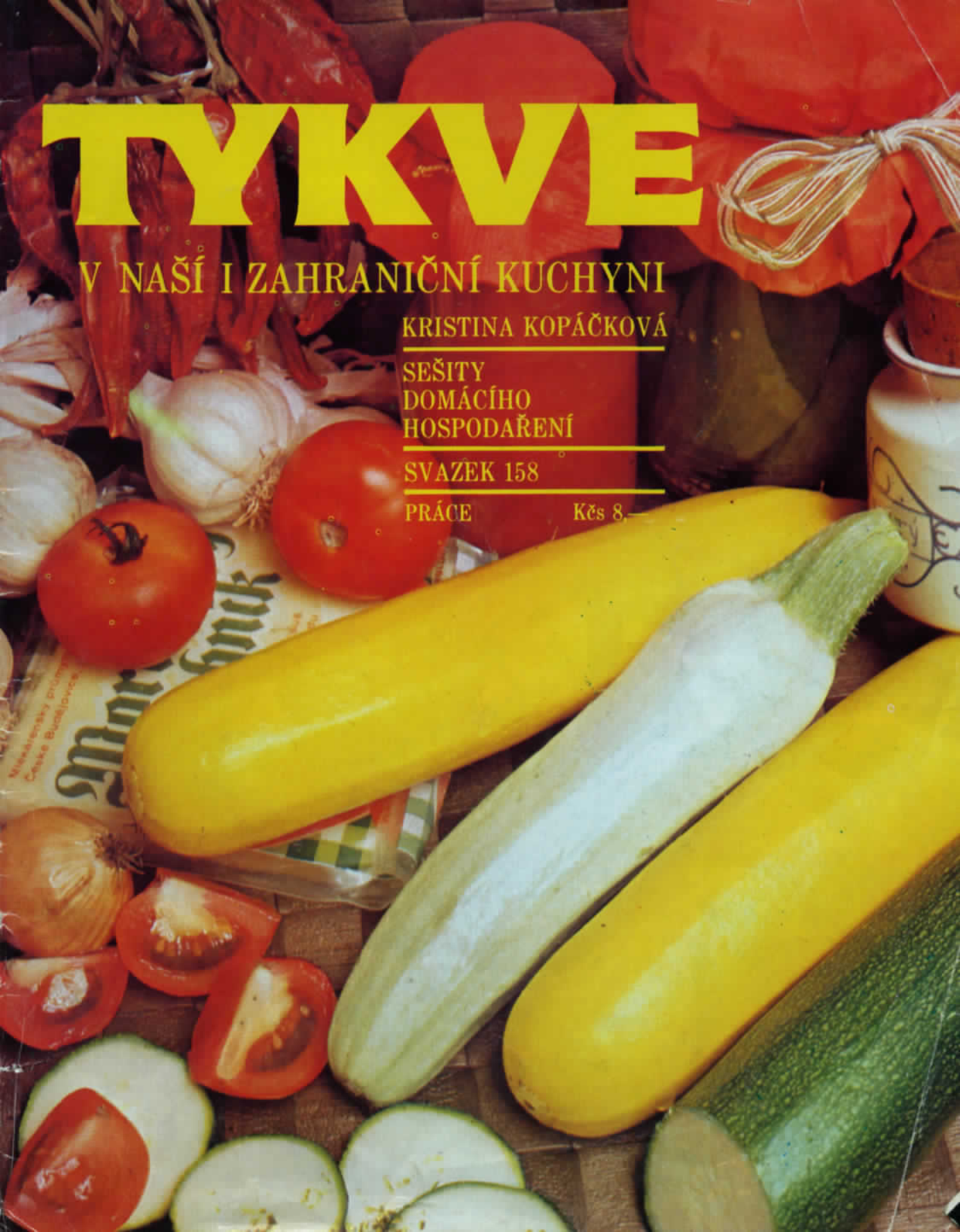
V NAŠÍ I ZAHRANIČNÍ KUCHYNI

KRISTINA KOPÁČKOVÁ

SEŠITY
DOMÁCÍHO
HOSPODAŘENÍ

SWAZEK 158

PRÁCE Kčs 8,-



Přijďte si vybrat

V průzkumových prodejnách
n. p. TIBA Dvůr Králové
nad Labem a v prodejnách
obchodu naleznete i výrobky
pro vaši domácnost.

Ubrusy, utěrky a prostírání
v široké nabídce vzorů
a barevných variací.





Úvod

Tykev je vlastně známý i neznámý zeleninový druh. Na jižní Moravě a na Slovensku už dávno ocenili dietetické vlastnosti i široké možnosti kulinařského využití této plodné zeleniny.

V Čechách teprve ořukáváme, jak zařadit tuto zeleninu do škály pěstovaných druhů ve větším rozsahu a jak ji pestřeji využít při přípravě pokrmů. O jejích výhodách se přesvědčilo už mnoho zahrádkářů. Dokonce tu a tam se zeleninová tykev objevuje i za výklady obchodů a na stáncích s ovocem a zeleninou. Její pěstování zavádí i konzervářský průmysl a počítá s ní jako s částečnou náhradou okurek — nakládaček.

Takže jak je to vlastně s rozmanitými druhy, typy a odrůdami tykve?

Tykev, slovensky tekvica, lidově nazývaná dýně, turek a také patizony, ze zahraničí známé cukety (zucchetti) nebo kabačky, cukýny (zucchini), chřestová, špagetová tykev — tyhle všechny názvy se nám pletou a přesto využití je podobné. Zkusíme si říci něco více o tykvích.

Za vlast tykví se dlouho považoval Starý svět. Nejnovější výzkumy však dokazují, že hlavní dva druhy tykví, které se u nás pěstují, tj. tykev velkoplodá (*Cucurbita maxima*) a tykev obecná (*Cucurbita pepo*) pocházejí z Ameriky. A jsou to zeleniny hodně staré. Tykev velkoplodá je původem z Peru a první nálezy se datují z doby asi 1200 let př. n. l. Tykev obecná (zvaná také zeleninová) pochází pravděpodobně z Mexika a byla nalezena v pozůstatcích z doby asi 5—7 tisíc let př. n. l. Dnes se pěstují ve všech světadílech. Nejoblíbenější jsou ve Středomoří a v jižní Evropě, na Balkáně, v SSSR, v USA, dobývají západní i severní Evropu. Rod tykev má mnoho botanických druhů. U nás pěstované tykve jsou především:

Tykev velkoplodá (*Cucurbita maxima*), to je známá mohutná, už dávno u nás pěstovaná rostlina s dlouhými šlahouny a často obrovskými plody, někdy o hmotnosti až několik desítek kilogramů. Nejčastěji se zpracovávají na kompoty, používají se jako náplně do pečiva. Často mají barevnou dužninu s vysokým obsahem karoténu.

Některé odrůdy jsou však tvarem i velikostí a barvou značně rozmanité. Bývají kulaté, zploštělé,

válcovité, zašpičatělé, turbanovité, rohlíkovité, banánovité, s barvou slupky oranžovou, žlutou, bílou, zelenou, světle zelenou, světle hnědou, s povrchem hladkým, žebnatým nebo bradavičnatým. Většinou se sklízí na podzim v dozrálém stavu, pak se dají i déle skladovat.

K tykvi velkoplodé také patří i v poslední době mezi zahrádkáři rozšiřovaná tykev špagetová. Má vláknitou dužninu, která se po uvaření rozpadá na vlákna podobná špagetám a je velmi chutná. Je původem z Japonska.

Dalším hlavním, u nás pěstovaným druhem, který se začíná více využívat, je **tykev obecná** (*Cucurbita pepo*). Plody se sklízí v nedozrálém stavu, když je dužnina velmi jemná. Nejchutnější jsou plody o délce 10–25 cm, často se zbytky květní koruny. V této době ji využíváme k nakládání jako okurky i jako kompot (chutný s přidávkem ananasového džusu v množství asi 1/3 nálevu), dají se i kandovat jako citronát nebo použít při přípravě pomazánek, salátů, masitých pokrmů, nápojů, samostatných tykvočných pokrmů typu bramboráků. Polody mají vždy válcovitý tvar, rostlina bývá často keříčkového vzrůstu, ale jsou i typy šlahounové. Celá stavba rostliny je žebnatější, hrubší a drsnější než u tykve velkoplodé. U tykve obecné existuje rovněž řada typů, skupin, odrůd.

Patří sem — bělavě zbarvené válcovité **kabačky** (naše odrůda Kveta, dále **cukety** (zucchini, zucchini), s válcovitými, temně zelenými nebo zeleně žíhanými či žlutými plody (dovážená odrůda Diamant F₁). Tyto tykve se také nazývají chřestové. Dále jsou to **patizony** s diskovitými, krémově, bíle či oranžově zbarvenými menšími plody s vlnovitým okrajem.

K tykvi obecné patří i řada **okrasných typů** s drobnými plody rozmanitých barev a tvarů (kulaté, vejčité, hruškovité, rohaté apod.).

Z dalších druhů se pěstuje zřídka ještě **tykev fíkolistá**, užívaná jako podnož k roubování skleníkových okurek, s vejčitými plody zbarvenými tmavozeleně s bílým mramorováním.

Jiným druhem pěstovaným v teplejších podmínkách je **tykev muškátová** s ploše kulatými nebo hruškovitými plody s vysokým obsahem karoténu, s jemnou pevnou dužninou.

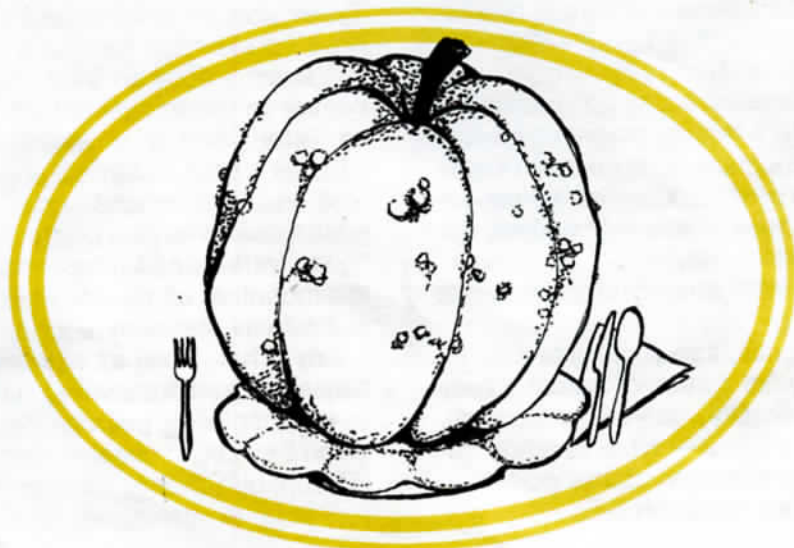
Mezi zahrádkáři se šíří také pěstování teplomilné **lagenarie**, zvané indická okurka. Je příbuzná tykvím, použití je podobné. Využívají se nezralé plody, zralé mají tvrdou slupku. Nízké teploty ji poškozují.

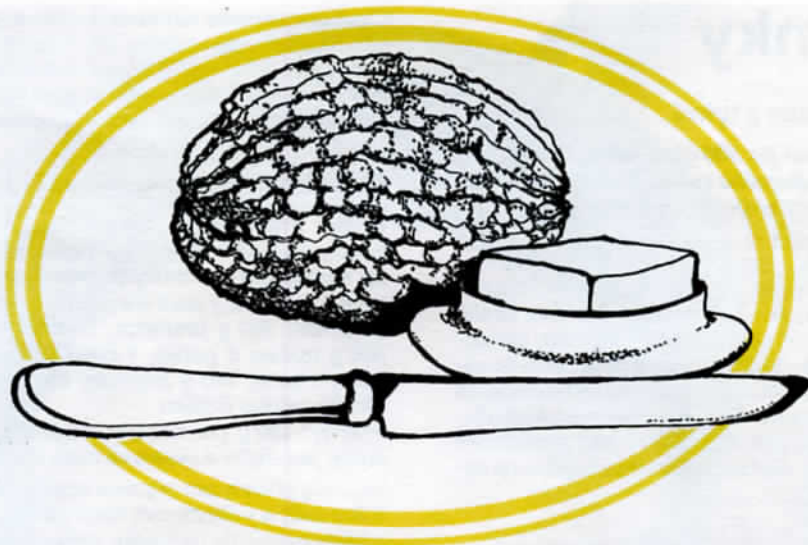
Pro čtenáře a čtenářky, kteří mají zahrádku, je nevhodnější pěstovat pro zeleninové účely cukety (diamant F₁) nebo kabačky (Kveta), případně patizony.

Zvláště cukety mají krátkou vegetační dobu. Tykve vyséváme začátkem května až začátkem června. Pro ranější sklizeň předpěstujeme sazenice, neboť i když tykev snáší dobře chladnější počasí (na rozdíl od okurek), ničí ji i malý mráz. Vysazovat do volné půdy je můžeme až po 15. květnu.

Velkoplodá tykev potřebuje mnoho místa a sázíme ji ve vzdálenosti 100 cm × 200 cm. Někdy nám stačí 1–2 rostliny na kompostu.

Tykve obecnou sázíme ve vzdálenosti 70 cm × 100 cm. Tykev patří vždy do půdy dostatečně vyhnojené kompostem. Vyžaduje i občasnou závlahu. Během vegetace ji raději nepřihnojujeme dusíkatými hnojivy ani zkvašeným drůbežím trusem, protože pak vznikají v plodech nežádoucí dusična-





ny. Maximálně ji dusíkem můžeme přihnout po výsadbě, nejpozději měsíc před tvorbou plodů.

Tykve obsahují asi 90 % vody, 1 % bílkovin, 5 % sacharidů, 1,2 % vlákniny. Minerálních látek je do 1 %, z toho nejvíce draslíku, dále je přítomen fosfor, vápník a hořčík, méně železa a sodíku. Tykve s oranžově zbarvenou dužninou obsahují značné množství beta-karoténu (provitamin A), až 38 mg ve 100 g hmoty. Jinak je tykev vitamínově chudší. Ve 100 g má asi 6–9 mg vitamínu C, dále je přítomno něco málo vitamínů skupiny B. Tykev má silné močopudné účinky, což příznivě ovlivňuje činnost srdce a ledvin. Vysoký obsah vlákniny působí dobře na trávení a vyprazdňování střev. V semenech tykve, která mají značný (50 %) obsah tuku, jsou obsaženy látky s účinkem proti střevním parazitům.

Podobně jako okurky i tykve obsahují v menším množství látky s cytostatickým (protirakovinným) účinkem.

Tykve mají pro nízký obsah sušiny značný význam v redukční dietě, vysoký obsah vody působí blahodárně na organismus.

Kuchyně jihoamerické a orientální využívají kromě plodů tykve i velkých květů, především samčích. Plní se kořeněnou masitou nádivkou s rýží nebo se z nich připravuje polévka. Tykev se dá uchovávat i v mrazničce nakrájená na kostky či hranolky nebo kolečka v mikroténovém sáčku. Oloupaná semena se mohou pražit a užívat jako oříšky či mandle. Tykvím tedy patří chvála a častější zařazení v našem energeticky až příliš bohatém jídelníčku. Bohatá škála předpisů naší publikace vám ukáže, jak rozmanitě lze tykev v kuchyni využít. Máte-li zahrádku, nezapomeňte vyzkoušet pěstování někte-

rého z druhů tykví. A nemáte-li žádný kousek půdy — pak na podzim využijte nabídky našeho trhu a tykev v některé vhodné úpravě zařaďte do svého rodinného jídelníčku.

Ing. Dagmar Lánská, CSc.

Slovo k dávkování

V naší publikaci se vyskytují dávky jednak v g, ml apod. jak jsme zvyklí z většiny kuchařských knih, ale tam, kde se jedná o dávkování poměrná, udáváme množství na hrnečky. Přistoupili jsme k tomto způsobu vyjadřování množství proto, že na chatě či chalupě, kde vlastně tykve nejčastěji upravujeme, nemáme k dispozici váhu, a jako její náhrada nám tedy poslouží hrneček. Je to velmi praktický způsob odměřování. Máme na mysli normální „snídaňové“ hrnky o obsahu 2 dl.

Upozornění

U některých receptů není uvedeno, máme-li tykev oloupat nebo ne. Obecně platí, že mladé tykve neloupeme, nevyžaduje-li si to přímo konkrétní úprava, a to je potom uvedeno v předpisu. Také při zapékání plněných tykví je lepší ponechat slupku na tykvi, zpracování je pak snadnější a při zapékání drží tykev pěkně tvar. U předpisů, které uvádějí plnění tykví, je někde potřeba vydlabat dužninu. Aby se nám do tykve pohodlně vešla náplň, nepoužíváme již vydlabaného vnitřku tykve do nádivky, ale s přidáním jiné zeleniny připravíme pestrobarevný salát, který se hodí ke každému pokrmu.

Pomazánky

Kalifornská pochoutka z tykvi

2 středně velké tykve (asi po 300 g), 2 velké cibule, sůl, 4 lžičky octa, 4 lžičky práškového cukru, 2 lžičky hořčičného semínka, 2 rozmačkané stroužky česneku, pepř na dochucení

Tykve nakrájíme na kostičky 1 cm × 1 cm. Cibuli nadrobno rozsekáme. Obě zeleniny smísíme, osolíme, a zalijeme 2 lžicemi vody. Necháme v chladničce odstát do druhého dne. Druhý den dáme do hrnce ocet, sůl, hořčičné semínko, cukr, prolisovaný česnek, pepř, mírně podlijeme vodou a přivedeme do varu. Přidáme směs tykve a cibule se solí a znovu přivedeme do varu. Směs plníme do vymytých lahví, zavíčujeme a nesterilujeme. Necháme asi týden uležet. Používáme jako pomazánku na chleba, toasty či rohlíky, ale lze použít i jako hořčice na dochucení pečeného masa.

Pomazánka z tykvi a ze zelených natí (Balkán)

4 tykve (po 300 g), 4 cibule, 50 g mladé cibulové natě, 25 g petrželové natě, pepř, sůl, 4 lžice olivového oleje

Tykve oloupeme, opečeme v troubě a změkklou zeleninu pokrájíme spolu s cibulí na tenká kolečka. Ochutíme solí a pepřem. Přidáme rozsekanou cibulovou a petrželovou nať a dobře promícháme. Povrch přelijeme olejem a dáme alespoň na hodinu do chladničky. Znovu zamícháme a mažeme na pečivo.

Pomazánka z tykvi s rajčaty

3 tykve (po 300 g), 2 cibule, 5 stroužků česneku, 4 rajčata, sůl, pepř, šťáva z poloviny citrónu, 3 lžice oleje, petrželka

Tykve oloupeme a uvaříme ve slané vodě. Necháme je odkapat a drobně rozsekáme. Vložíme do porcelánové misky, přidáme drobně pokrájenou cibuli, rozetřený česnek a na tenká kolečka nakrájená rajčata. Ochutíme solí a pepřem. Pokapeme citrónovou šťávou, přidáme olej a vše dobře promícháme. Ozdobíme petrželkou. Kládeme na pečivo a podáváme.

Polévky

Na polévky můžeme použít všechny druhy a typy tykvi.

Japonská polévka

1 tykev (300–400 g), 1 lžice sójové omáčky, ½ lžičky glutamatu (Glutaman sodný), špetka soli

Litr vody přivedeme do varu a přidáme na proužky nakrájenou oloupanou tykev. Vaříme asi 15 minut a přidáme sójovou omáčku, glutamat a podle chuti přisolíme.

Polévka z tykve se smetanou

1 cibule, 50 g másla, 300 g brambor, 300 g tykve, sůl, 1 kostka masoxu, ½ l smetany, mouka na zahuštění, 1 lžička drobně rozsekaného kopru

Cibuli osmahneme na másle dorůžova, přidáme brambory a tykev, nakrájené na kostičky, sůl, ¼ l vody, masox a vaříme. Zalijeme smetanou, ve které jsme rozmíchali mouku, a znovu po-vaříme. Stále mícháme, aby se nám smetana nesrazila. Podle chuti můžeme dokyselit a hotovou polévku posypeme koprem.

Polévka Minestra (předpis pro 12 osob)

Bujón: 1 kg slepice, 500 g kuřecích srdíček a žaludků, 2 kostky kuřecího masoxu, 4 bobkové listy, 1 polévková lžice rozsekané petrželky a celerové natě, 1 lžička kuliček pepře, sůl, mletý pepř dle chuti

Minestra: 500 g brambor, 1 středně velká tykev (400 g), 500 g mrkve, 2 pórký, 1 celer, 500 g rajčat, 100 g másla, 250 g cibule, 100 g anglické slaniny, 2 lžice oleje, 150 g sterilovaného hrášku

Přílohy: 100 g parmezánů, po jedné lžičce rozsekané bazalky, petrželky a celerové natě, 2 stroužky česneku

Všechny přísady pro přípravu bujónu dáme do hrnce, zalijeme 3 litry vody a v otevřeném hrnci vaříme asi 2 hodiny. Brambory a tykev nakrájíme na kostky, mrkev na kolečka, stejně tak i pórek. Celer na drobné kostičky a rajčata na kolečka, ale ještě je rozpůlíme. V hrnci, v kterém budeme vařit polévku, rozeřejeme máslo. Na něm opečeme brambory. Vždy po 5 minutách přidáváme další surovinu — mrkev, celer a tykev. Zalijeme vývarem a necháme mírně vařit. Na rozeřátém oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli a pórek. Až zesklouvatí, přidáme rajčata a dusíme asi 5 minut. Přilijeme do polévky. Na drobné kostičky nakrájenou slaninu rozškvaříme a na ní jen mírně osmahneme hrášek. Přidáme do vroucí polévky. Přidáme strouhaný parmezán, bazalku, petrželku, celerovou nať a utřený česnek.

Plátenická zelňačka s tykvi

¼ hlávky zelí, 100 g čerstvých nebo sušených hub, 1 tykev (150 g), 2 brambory, 1 kostka masoxu, 1 cibule, 1 hrneček mléka, kmín, sůl

Do 1,5 l vody dáme na proužky pokrájené zelí a nejmenší pokrájené houby. Tykev a brambory oloupeme a nakrájíme na kostky 1 cm × 1 cm a přidáme do vroucí vody se zelím a houbami. Přidáme kostku masoxu, cibuli nakrájenou na kolečka a vaříme doměkka. Přilijeme hrneček mléka, dochutíme mletým kmínem a podle chuti osolíme.

Burgundská polévka

3 stroužky česneku, 2 karotky, 1 celer, ¼ hlávky bílého zelí, 400 g tykve, 2 brambory, 50 g másla, sůl, mletý pepř

Česnek oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Celerovou nať rozsekáme. Karotku, tykev a celer omyjeme, oloupeme a nakrájíme na kostky 1 cm × 1 cm. Zelí nakrájíme na tenké plátky, brambory oloupeme a nakrájíme na nudličky 1 cm × 0,3 cm. Na 30 g másla podusíme česnek, celer a karotku. Když je zelenina měkká, přidáme 2 l vody, osolíme a vaříme hodinu. Poté přidáme zelí, tykev a brambory a vaříme dalších 30 minut. Nakonec v polévce rozeřejeme zbytek másla a opepříme. Podáváme horké.

Bílá krémová polévka

1 kedlubna, 1 tykev (200 g), ¼ celeru, 1 petržel, 1 pórek, 2 lžice ovesných vloček, 1 tavený sýr Apetito, 1 hrneček mléka, 1 lžička kari koření, sůl



Kedlubnu, tykev, celer, petržel oloupáme a na hrubém struhadle nastrouháme. Ve slané vodě (asi $\frac{3}{4}$ l) uvaříme doměčka. Přidáme na jemná kolečka nakrájený pórek. Mezitím rozmixujeme vločky s taveným sýrem v mléce. Vlijeme do vývaru a přidáme koření kari a sůl. Krátce povaříme.

Krémová polévka z tykve a rajčat

500 g tykve, 1 rajče, 1 velká cibule, 2 hrnečky mléka, 30 g másla, špetka cukru, mletý pepř, sůl, 1 kostka masoxu, 2 žloutky

Tykev omyjeme, oloupeme a nakrájíme na kostky 1 cm x 1 cm. Rajče a cibuli nakrájíme na plátky. Dáme do hrnce a pod pokličkou podusíme v troše vody doměčka. Zeleninu rozmixujeme nebo prolisujeme přes síto, přidáme horké mléko, máslo, sůl, cukr, pepř, masox a přivedeme do varu. Polévku sejmeme z ohně a zjemníme ji žloutky, které jsme rozmíchali v trošce mléka.

Krémová polévka

700 g tykve, 200 g cibule, 2 hrnečky mléka, mletá červená paprika, sůl

Tykev a cibuli nakrájíme na kolečka, vložíme do hrnce, zalijeme trochou vody a necháme rozvařit na kaši. Zalijeme mlékem, zaprášíme paprikou a za stálého míchání povaříme. Přecedíme, podle chuti dosolíme a podáváme.

Krémová polévka z tykve a masového vývaru

300 g tykve, 1 l vývaru z masa nebo z masoxu, 1 mrkev, 1 petržel, 1 cibule, 1 lžička hladké mouky, 1 lžička másla, 2 lžičky másla na osmažení zeleniny, $\frac{1}{2}$ hrnečku mléka, 1 žloutek, sůl podle chuti

Tykev oloupeme, nakrájíme na kostičky a dáme vařit do masového vývaru. Uděláme si světlou jíšku z másla a mouky a přidáme ji do vývaru. Zeleninu očistíme, nakrájíme na malé kostky a na másle podusíme doměčka. Zeleninu přes sítko prolisujeme do vývaru, necháme přejít varem a odstavíme. Žloutek rozmícháme v mléce a před podáváním vlijeme do vývaru.

Polévka z červených fazolí s kabanosem a tykví (Mexiko)

1 cibule, 1 mrkev, 1 petržel, 1 bobkový list, 1 lžička kuliček pepře, 750 g hovězího žebra, 250 g červených fazolí, 150 g tykve, 250 g kabanosu, 2 lžičky červeného vína, petrželka

Ve 2 l vody vaříme asi 2 hodiny kořenovou zeleninu, bobkový list, pepř, žebro a fazole. Žebro vyndáme a obereme maso. Fazole necháme ve vývaru, ostatní zeleninu prolisujeme do vývaru přes sítko. Do vývaru s prolisovanou zeleninou přidáme obřané maso a dále na kostičky nakrájenou tykev, nakrájený kabanos, přilijeme víno, osolíme a necháme 5 minut povařit. Sympeme petrželkou.

Polévka z tykve s opečeným chlebem

500 g tykvi, 300 g brambor, 1 cibule, 50 g másla, sůl, mletý pepř, ½ hrnečku kysané krémovité smetany, muškátový oříšek

2 krajíce chleba pokrájeného na kostky a osmaženého na másle

Do hrnce nalijeme 1½ l vody, přivedeme do varu a vložíme oloupané tykve nakrájené na kolečka stejně tak jako brambory. Cibuli najemno rozsekáme, osmahneme dosklivita na másle a přidáme do vroucí vody. Osolíme, opepříme. Vaříme bez pokličky 20 minut. Zeleninu rozmixujeme s vývarem a prolisujeme přes síto, aby vznikl jemný krém. Vmícháme kysanou smetanu a dochutíme muškátovým oříškem. Nevaříme.

Mezitím si na másle osmažíme kostky chleba, které dáme do misky na stůl. Každý si podle chuti nasype osmažený chléb do polévky a ihned pojídá.

Polévka z čerstvých žampionů a tykve

2 lžíce oleje, 1 středně velká cibule, 400 g mletého masa, 1 l vývaru nebo voda a kostka masoxu, 500 g čerstvých žampionů, 300 g tykve, na špičku nože zázvor, 2 lžičky sójové omáčky, 2 lžičky škrobové moučky, na dochucení lze přidat mletý pepř, chilli, trochu bílého vína

Rozejhřejeme olej a osmahneme na něm cibuli. Přidáme mleté maso a necháme chvíli dusit. Masovou směs zalijeme vývarem a přidáme na plátky nakrájené houby. Vaříme asi 30 minut. Tykev nakrájíme na malé kostky a spolu se zázvorem a sójovou omáčkou přidáme do polévky. Škrobovou moučku rozmícháme v trošce vody a přilijeme ji do polévky. Necháme povařit asi 20 minut. Chceme-li polévku pozměnit nebo dodat výraznější chuť, přidáme na závěr pepř, nebo chilli a bílé víno.

Rybí polévka s tykví

2 menší ryby o celkové váze 700 g, 2 mrkve, 1 petržel, 1 větší cibule, ¼ celeru, sůl, několik kuliček nového koření a pepře, máslo, 1 středně velká tykev (asi 400 g), 4 rohlíky, petrželka

Ryby očistíme, vykucháme, dobře omyjeme a dáme do hrnce s 1¼ l vody, do kterého též přidáme kořenovou zeleninu a koře-

ni. Vaříme v osolené vodě 45 minut. Na másle osmahneme na kostičky nakrájenou tykev. Rybí vývar přecedíme a přidáme osmaženou tykev. Necháme 10 minut povařit. Opečené rohlíky dáme na dno talíře a přelijeme je rybí polévkou. Ozdobíme petrželkou.

Bramborová polévka s tykví

100 g tykve, 150 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel), 1 velký syrový brambor, 1 hrneček mléka, 1 lžice sušených hub, 5 stroužků česneku, majoránka, mletý pepř, tymián, sůl

Tykev a kořenovou zeleninu nastrouháme na hrubém struhadle a spolu s houbami uvaříme doměkka. Brambor najemno nakrájíme a rozmixujeme s mlékem. Směs vlijeme do polévky. Přidáme koření, prolisovaný česnek a osolíme. Za občasného míchání vaříme 15 minut.

Smažená tykev

Na smažení využíváme nejlépe cukety, kabačky nebo patizony.

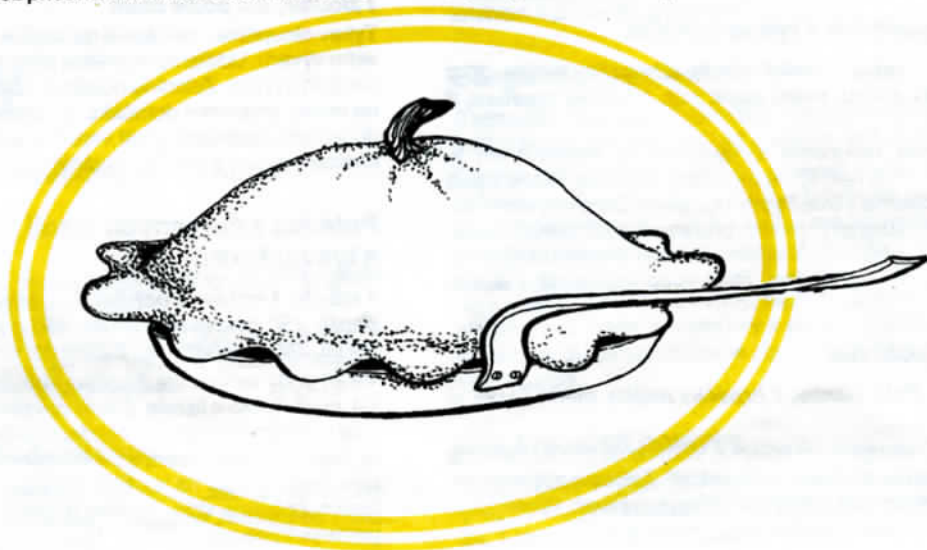
Smažená tykev – základní předpis

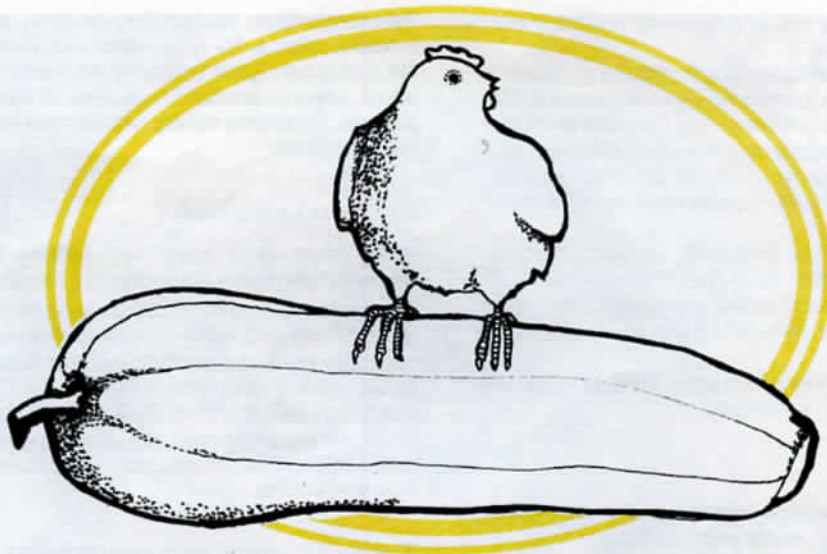
1 tykev (400 g), sůl, mouka, 2 vejce, strouhanka na obalení, olej nebo rostlinný tuk na smažení, majolka (1 malá krabička 200 g)

Tykev omyjeme a nakrájíme na plátky silné asi 1 cm. Plátky osolíme, obalíme v mouce, vejci a strouhance. Smažíme dozlatova na rozehtátém tuku. Podáváme s bramborem. Každý osmažený plátek jemně potřeme majolkou.

Smažená tykev se šunkou

1 tykev (400 g), 100 g šunky, sůl, mouka, 2 vejce, strouhanka, olej nebo rostlinný tuk na smažení





Tykev oloupeme a nakrájíme na kolečka asi 1 cm silná. Osolíme. Z každé strany přidáme polovinu plátku šunky a spíchne-
me k sobě párátkem. Pomocí párátko obalujeme v mouce, vejci
a strouhance. Na rozezhřátém tuku smažíme dozlatova a podá-
váme s vařeným bramborem.

Smažená tykev s jogurtem

1 tykev (400 g), sůl, hladká mouka, 2 vejce, strouhanka, 1 lžíce strouhaného sýra Čedar, olej nebo rostlinný tuk na smažení, 1 bílý jogurt, petrželka

Tykev omyjeme, nakrájíme na kolečka asi 1 cm silná, osolíme a necháme chvíli na utěrce oschnout. Kolečka obalujeme v mouce, osoleném vejci a strouhance, kterou jsme promísili se strouhaným sýrem. Rozehřejeme tuk a smažíme dozlatova. Jogurt smícháme s drobně rozsekanou petrželkou. Osmažené kolečka tykve zaléváme jogurtem a podáváme.

Smažená tykev s česnekem

2 tykve (po 300 g), 3 stroužky česneku, sůl, 2–3 vejce, hrneček bílého vína, 150 g hladké mouky, 3 lžíce oleje, mletý bílý pepř, olej na smažení

Tykve oloupeme a nakrájíme na plátky o síle 1 cm. Česnek utřeme se solí a potřeme jím plátky tykve. Vejce rozšleháme s vínem, solí, pepřem, moukou a olejem a připravíme si středně husté těstíčko. V těstíčku obalujeme plátky tykve s česnekem a na rozehřátém oleji je smažíme dorůžova.

Podáváme s vařeným bramborem a tatarskou omáčkou.

Smažená tykev zapečená se sýrem

1 středně velká tykev (400 g), 2 vejce, 200 g hladké mouky, 1 hrneček mléka, sůl, olej na smažení, 50 g strouhaného čedaru, ½ hrnečku kysané smetany

Tykev omyjeme a nakrájíme na kolečka asi 1 cm silná. Nepatrně osolíme a necháme na utěrce oschnout. Z mléka, vajec a mouky si připravíme těstíčko, osolíme a namáčíme v něm kolečka tykve. Po obou stranách osmažíme tykev dorůžova. Smažené tykve naskládáme do zapékací misky, posypeme

strouhaným sýrem, zalijeme kysanou smetanou a zapékáme ve vyhřáté troubě 20 minut.

Smažená tykev s jogurtovou omáčkou

1 středně velká tykev (400 g), sůl, mletý pepř, olej na smažení, 2 bílé jogurty, ½ lžičky bílého mletého pepře, 1 lžička ostré hořčice, petrželka

Tykev omyjeme a nakrájíme na kolečka asi 1 cm silná. Kolečka posolíme, opepříme a rychle osmažíme na rozehřátém oleji. Jogurty našleháme a vmícháme do nich bílý pepř, hořčici a petrželku. Osmažené tykve poléváme bílou jogurtovou omáčkou a podáváme s tmavým chlebem.

Chlupatá smažená tykev

2 středně velké tykve (asi po 400 g), sůl, 2 lžíce hladké mouky, 2 vejce, 1 velká cibule, olej na smažení

Tykev oloupeme a nakrájíme na kolečka asi 1 cm silná. Osolíme. Z mouky a vajec si připravíme vláčné těstíčko, které podle potřeby můžeme rozedit vodou. Na hrubém struhadle nastrouháme do těstíčka cibuli. Kolečka tykve obalujeme v cibulovém těstíčku a rychle smažíme na rozehřátém oleji. Podáváme s vařenými brambory.

Tempura (Japonsko)

8 dílů rybiho masa, nejlépe bílého filé z tresky, 4 menší tykve (po 200 g), 4 papriky, 100 g čerstvých nebo konzervovaných hub

Na obalování: 2 vejce, ⅔ hrnečku vody, 1 hrneček hladké mouky

Omáčka A: ⅓ hrnečku sójové omáčky, ⅓ hrnečku bílého vína, ⅓ hrnečku vody se solí a špetkou cukru

Omáčka B: ⅓ hrnečku sójové omáčky, ½ lžičky mletého bílého pepře, na špičku nože chilli, 1 lžíce salátového oleje

Olej na smažení

Porce ryby omyjeme. Tykve nakrájíme na kolečka silná 1 cm. Houby nakrájíme na plátky. Papriky nakrájíme podélně na os-

minky. Připravíme si omáčky tak, že výše uvedené přísady svaříme a necháme vychladnout.

Směs na obalování si připravíme smísením mouky s vejcem a studenou vodou. Rybí maso, tykev a houby obalujeme v těstíčku a zprudka smažíme na rozehřátém oleji. Osmažené kousky dáme na papírový ubrousek, aby se odsál přebytečný tuk. Podáváme na stůl, kam jsme předem připravili oba druhy omáček. Podává se s rýží. Každý stolovník si podle chuti namáčí kousky do jedné z omáček.

Můžeme obměnit tento klasický předpis tak, že místo ryb použijeme krevety a dále přidáváme další druhy zeleniny jako jsou brambory, mrkev apod. Omáčky můžeme nahradit směsí sójové omáčky a citrónové šťávy, nebo směsí sójové omáčky s rozlisovaným česnekem.

Toto jídlo je jedním z nejoblíbenějších japonských pokrmů, ale zdomácnělo i na evropském kontinentě.

Smaženky

4 malé tykve (po 200 g) nejlépe banánové, 8 vajec, 4 lžíce oleje, 40 g strouhanky, sůl, mletý pepř, pažitka

Tykve oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Na pánvi rozehřejeme olej a dáme na něj tykve osmahnout. Žloutky rozmixujeme se solí, pepřem a jemně nakrájenou pažitkou. Přidáme tuhý sníh z bílků a strouhanku. Tykve máčíme ve vaječné směsi a na mírném ohni pečeme smaženky. Můžeme si též porce rozdělít a zapékat tykve na předem připravené plátky veky. Smaženky zdobíme červenou paprikou a snítkou petrželky.

Tykev smažená na másle

3 menší tykve (po 300 g), ¼ hrnečku hladké mouky, 1 lžička soli, ½ lžičky mletého pepře, 2 vejce, 2 lžíce šťávy z citrónu, 2 lžíce strouhanky, ½ hrnečku rozehřátého másla

Tykve omyjeme, ale neloupeme. Odkrojíme špičky a nakrájíme podélně na čtvrtiny, které dále nakrájíme na plátky. Připravíme si tři misky, které naplníme následujícím způsobem:

- první miska: mouka, sůl, pepř
- druhá miska: vejce s citrónovou šťávou
- třetí miska: strouhanka

Kousky tykve obalujeme postupně ve všech miskách. Obalené kousky rychle osmahneme na rozehřátém másle. Osmažené kousky dáváme na papírový ubrousek osušit. Podáváme s vařenými brambory. Osmažené kousky lze při podávání dochutit kečupem nebo majonézou, ale není to třeba, protože obalovací hmota má velmi dobrou chuť.

Vařená a dušená tykev

Na tento způsob úpravy lze použít všechny druhy tykví kromě špagetové, která vyžaduje speciální úpravu.

Tykev s brambory na smetaně

2 tykve (po 300 g), sůl, mletý pepř, hladká mouka, olej, 12 brambor, 1 hrneček smetany, 5 rajčat, petrželka

Tykve nakrájíme na kolečka, osolíme, opeříme a obalíme v hladké mouce. Na rozehřátém oleji osmahneme dozlatova. Na kostky nakrájené brambory též osmahneme. Dáme do kastrolu, zalijeme smetanou a dusíme 10 minut. Dochutíme solí a pepřem. Ozdobíme rajčaty nakrájenými na osminky a posypeme petrželkou.

Tykev na smetaně

400 g tykve, 60 g másla, 1 velká cibule, 20 g hladké mouky, 1 citrón, ½ hrnečku šlehačky, sůl, mletý pepř, špetka cukru

Tykve oloupeme a na hrubém struhadle nastrouháme. Osolíme a necháme 5 minut odležet. Scedíme přebytečnou vodu. Na másle zlehka tykev osmahneme, přidáme nadrobno nakrájenou cibulku, opeříme a dusíme asi 15 minut. Zaprášíme moukou a opět necháme chvíli podusit. Nakonec přidáme šťávu z 1 citrónu, podle chuti dosladíme a přidáme šlehačku. Ihned odstavíme z ohně. Podáváme jako přílohu k pečenému nebo vařenému masu.

Tykev se zakysanou smetanou

1 středně velká tykev (asi 400 g), 1 lžička másla, ½ lžičky sušené bazalky, špetka soli, 1 kelímek zakysané smetany (250 g)

Tykve oloupeme a nakrájíme na nudličky 1 cm × 3 cm. Na másle tykev osmahneme, ochutíme bazalkou, osolíme, mírně podlijeme vodou a 15 minut dusíme. Sejmeme z ohně a vmícháme zakysanou smetanu. Podáváme jako přílohu k vařenému nebo pečenému masu.

Tykev po uhersku

2 tykve (po 300 g), sůl, drcený kmín, 1 cibule, 2 lžíce rostlinného tuku, 2 lžíce hladké mouky, ocet, sladká mletá paprika, 1 hrneček vývaru, ½ l kysané smetany

Tykve nakrájíme na kostičky, osolíme, posypeme drceným kmínem a necháme asi hodinu odstát. Stejně uvolněnou přebytečnou vodu. Na tuku osmahneme nadrobno pokrájenou cibuli, zaprášíme moukou a osmahneme dozlatova. Přidáme tykev, podle chuti ocet, papriku a vývar a dusíme doměkka. Krátce před dokončením zalijeme kysanou smetanou.

Tykev dušená s rajčaty

2 tykve (po 300 g), 200 g rajčat, 50 g oleje, 2 stroužky česneku, 1 lžička mletého bílého pepře, sůl, petrželka

Tykve oloupeme a nakrájíme na kostky 1 cm × 1 cm. Dáme je do kastrolu a pokryjeme je na plátky pokrájenými rajčaty. Zakapeceme olejem, přidáme prolisovaný česnek, pepř, sůl a rozsekanou petrželku. Dusíme a občas mírně podlijeme vodou, aby se zelenina nepřichytila na dně. Podáváme jako přílohu k pečenému masu.

Kreolská tykev

1 hrneček nadrobno nastrouhané cibule, 1 stroužek česneku, ¼ hrnečku najemno nakrájené zelené papriky, ¼ hrnečku oleje, 4 středně velké tykve (po 300 g) nakrájené na kolečka o síle 1 cm, 4 rajčata nakrájená na tenké plátky, ½ lžičky soli, ¼ lžičky mletého pepře, 2 lžičky nadrobno rozsekané petrželky, ¼ hrnečku nastrouhaného čedaru



Na oleji podusíme cibulku, prolisovaný česnek a papriku. Přidáme tykve, podlijeme vodou a na mírném ohni dusíme 20 minut. Přidáme rajčata, osolíme a opepříme. Hotové zeleninové kopečky posypeme na talíři směsí strouhaného sýra a petrželky. Podáváme s vařeným bramborem.

Zelí z tykve

400 g tykve, 4 lžíce oleje, 1 velká cibule, sůl, kmín, cukr, mletá paprika, ocet, 30 g mouky

Tykve oloupeme a nastroháme je na hrubém struhadle. Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme tykve a zvolna dusíme. Po chvíli přidáme směs koření, jejichž poměr závisí na individuální chuti. Nakonec přidáme ocet a dusíme ještě 5 minut. Když je tykev měkká, zaprášíme ji moukou a necháme dodusit. Dosladíme a podle chuti dokořeníme. Podáváme ke všem pokrmům jako normální zelí.

Zeleninový kotlík

2 středně velké tykve (po 300 g), 2 lžíce másla, 150 g točeného salámu, 2 velké cibule, 2 stroužky česneku, 2 velké rajčata, 2 papriky, tymián, sůl, bazalka, 1/2 lahvičky ostřejšího kečupu

Na másle osmahneme tykve nakrájené na kostky 1 cm × 1 cm. Přidáme na kostky pokrájený salám. Cibuli nakrájíme na kolečka a přidáme na pánev. Česnek prolisujeme a přidáme k zelenině. Nakonec přidáme na kolečka nakrájená rajčata a na te-

noučné plátky nakrájené papriky. Dusíme 20 minut. Okořeníme a zalijeme celou směs kečupem. Dusíme ještě 5 minut a podáváme. Jako příloha jsou vhodné topinky.

Dušená míchaná zelenina

2 menší tykve (po 250 g), 500 g rajčat, 2 zelené papriky, 5 lžíc oleje, 2 stroužky česneku, petrželka, sůl, mletý pepř, sladká paprika, 1 hrneček vývaru, 1 lžíce rajčatového protlaku

Tykve nakrájíme na silnější kolečka, osolíme a necháme pustit vodu. Po obou stranách opečeme na oleji, vyndáme a ve stejném oleji opečeme rajčata a papriky, které jsme předem nakrájeli na kolečka. K opečeným rajčatům a paprice přidáme tykve. Okořeníme podle chuti pepřem a paprikou. Přidáme utřený česnek, podlijeme vývarem, ve kterém jsme rozmíchali protlak, a dusíme asi půl hodiny. Hotové osolíme a posypeme petrželkou. Podáváme s bílým chlebem.

Dušená tykev

1 středně velká tykev (400 g), 1 lžička másla, špetka muškátového květu, sůl

Tykev oloupeme a nakrájíme na kostky 1 cm × 1 cm. Na lžičce másla tykev osmahneme, ochutíme muškátovým květem a osolíme. Podlijeme troškou vody a 15 minut dusíme pod pokličkou. Podáváme jako přílohu k pečenému nebo vařenému masu.

Míchaná zahradní smaženice

3 lžíce oleje, 2 středně velké karotky, 1 středně velká tykev (350 g), 2 zelené papriky, ½ lžičky bílého pepře, ½ lžičky bazalky, sůl

Olej rozehejeme na pánvi a přidáme zeleninu, kterou jsme předem omyli a pokrájeli na kolečka. Za stálého míchání necháme změkhnout. Přidáme koření a podle chuti osolíme. Podáváme teplé s bílým chlebem nebo vrstvíme na topinku a zdobíme snítkou petrželky nebo proužkem červené papriky.

Římská tykev (Itálie)

½ hrnečku olivového oleje, 3 stroužky česneku, 1 lžička nadrobno rozsekané petrželky, 1 tykev (300 g), sůl, mletý pepř, 1 hrneček vývaru nebo vody s jednou kostkou masoxu, 2 lžíce rajčatového protlaku, sýr na posypání (čedar nebo parmezán), petrželka na ozdobu

Na oleji osmahneme na plátky nakrájený česnek a petrželku. Tykev nakrájíme na malé kostky. K opečenému česneku přidáme tykev, osolíme a výrazně opepříme. Ve vývaru rozmícháme protlak a nalijeme na tykev. Dusíme tak dlouho, až je šťáva hustá. Posypeme sýrem a podáváme s rýží nebo s opečenými brambůrkami, zdobí se snítkou čerstvé petrželky.

Provensálská tykev (Francie)

500 g tykve, bazalka, 1 lžíce rozsekané petrželky, 5 stroužků česneku, sůl, 50 g másla, 50 g nivy, 100 g ementálu

Ve slané vodě, do které jsme vhodili několik lístků bazalky, uvaříme na kostky nakrájenou tykev. Česnek utřeme se solí, přidáme strouhanou nivu, máslo, doplníme několika listy bazalky a smícháme s vařenou tykví. Před konzumací posypeme strouhaným ementálem. Podáváme s vařenými brambory.

Kari z tykve

1 větší cibule, 4 stroužky česneku, 1 větší tykev (400 g), kari, ocet, cukr, sůl, 300 g pečeného masa – nejlépe vepřové nebo kuřecí, 2 lžíce oleje

Cibuli nakrájíme na kolečka a česnek na plátky. Osmahneme na oleji a přidáme na kostky nakrájenou tykev, dále kari, ocet, cukr a osolíme. Přidáme na kostky nakrájené pečené maso, podlijeme vodou a dusíme 20 minut. Podáváme s bílou nekořeněnou rýží a salátem z čerstvé zeleniny.

Tykev Jang-tie (Čína)

500 g tykve, 300 g vepřové kýty, 150 g brukve, 4 stroužky česneku, 1 lžíce octa, 2 lžíce máčeného škrobu, olej
Zálivka: 3 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce sladkého vína, ½ hrnečku vývaru, 1 lžička škrobu, ½ lžičky glutamolu, sůl, cukr

Tykev nakrájíme na silnější plátky a na prudkém ohni opékáme v oleji asi 4 minuty. Opečená kolečka dáme na papírový ubrousek odkapat od oleje. Kýtu nakrájíme na tenké plátky, obalíme ve škrobu a osolíme. Vložíme na rozehřátý olej a dobře mícháme, aby se jednotlivé kousky od sebe oddělovaly. Přidáme na malé kostky nakrájenou brukvu, česnek nakrájený na plátky, opečenou tykev, zakapeme octem a přilijeme zálivku. Promícháme a krátce podusíme. Jako přílohu podáváme nesolenou rýži a salát z čerstvé zeleniny.

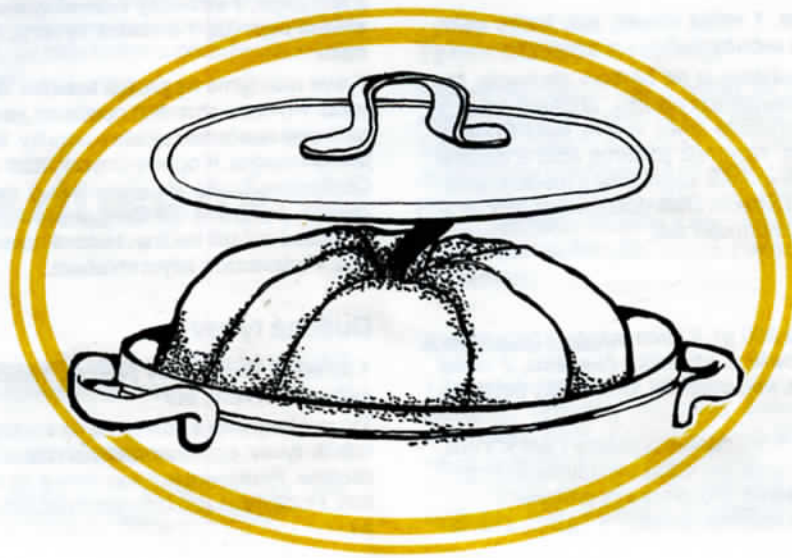
Vepřové maso s tykví (Japonsko)

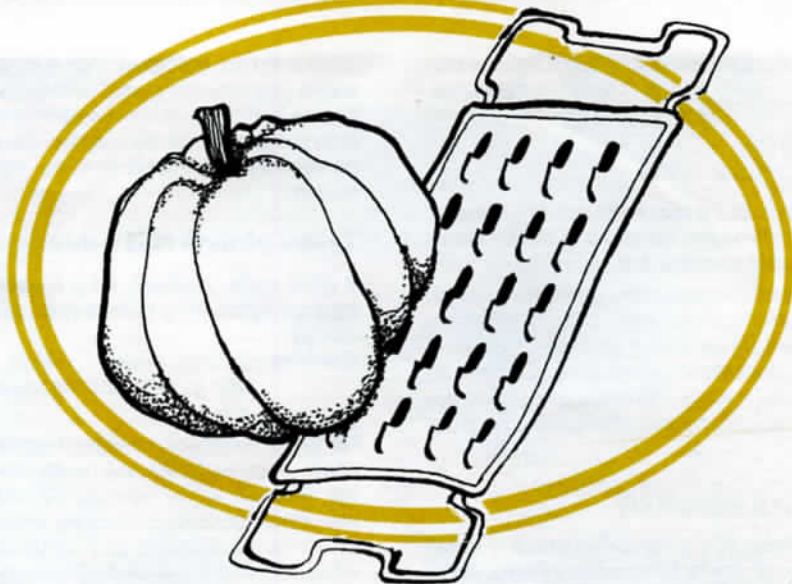
2 lžíce oleje nebo rostlinného tuku, 250 g libového vepřového masa, 4 menší tykve (po 250 g), 2 hrnky vývaru, glutamol, sůl, mletý pepř

Olej rozehejeme na pánvi. Přidáme na kostky nakrájené maso a ze všech stran osmahneme. Maso vyjmeme a necháme na papírovém ubrousku odkapat. Tykve, které jsme nakrájeli na kostky 2 cm × 2 cm, dáme do oleje a osmahneme. Přidáme maso a zalijeme vývarem. Dusíme asi 10 minut. Přidáme glutamol, dochutíme pepřem a solí. Přivedeme do prudkého varu, až se tekutina téměř vyvaří. Podáváme s rýží a salátem z čerstvé zeleniny.

Telecí ragú s tykví a houbami

50 g sušených hub, 2 velké cibule, 750 g telecí pečeně, 40 g másla, sůl, mletý pepř, 1 hrneček bílého vína, 2 mrkve, 1 petržel, 100 g celeru, 1 menší tykev (300 g)





Houby dáme na sítko a pod tekoucí vodou je propláchneme. Dáme je do hrnečku s vlažnou vodou a necháme nejméně 10 minut máčet. Na másle zpěníme nadrobno pokrájenou cibulku, přidáme telecí maso pokrájené na kostky a osmahneme. Přidáme houby i s vodou, ve které byly namočený. Přilijeme bílé víno, okořeníme, zakryjeme pokličkou a na mírném ohni dusíme 60 minut. Mezitím nakrájíme kořenovou zeleninu a tykev na drobné proužky a povaříme se solí asi 2 minuty ve vroucí vodě. Scedíme a necháme okapat. Těsně před dokončením dušení masa přidáme zeleninu. Je-li pokrm příliš řídký, můžeme zahustit jíškou. Podáváme s vařenými brambory a salátem z čerstvé zeleniny.

Telecí řízky s tykví (Japonsko)

4 telecí řízky, 1 vejce, ¼ hrnečku strouhanky, ¼ hrnečku oleje, 6 velkých rajčat, 1½ lžičky soli, 1 lžička oregana (dobromysl), 2 lžičce strouhaného čedaru, sůl, mletý pepř, 3 středně velké tykve (po 300 g)

Řízky obalíme ve vejci a ve strouhance. Olej rozehejeme a dáme do něj osmažit řízky. Rajčata nakrájíme na kolečka, položíme je na maso a okořeníme. Směs zakryjeme pokličkou, mírně podlijeme vodou a dusíme na mírném ohni 10 minut. Přidáme na plátky nakrájené tykve a dusíme dalších 20 minut. Posypeme čedarem a podáváme se smaženými brambůrkami a salátem ze syrové zeleniny.

Tykev na houbách s mandlemi a oříšky (Čína)

4 lžičce oleje, 100 g sterilovaných žampionů, 150 g vařeného kuřecího masa, 100 g brukve, 100 g šunky, 2 malé tykve (po 200 g), mandle a oříšky na posypání

Zálivka: 3 lžičce sójové omáčky, 2 lžičce sladkého vína, ce vývaru, 1 lžička škrobu, sůl, cukr, glutamol

Olej dáme rozehrát do pánve. Osmahneme na něm nadrobno nakrájené houby, na kousky nakrájené kuřecí maso, na kostky nakrájenou brukvu a na proužky nakrájenou šunku. Po 5 minutách přidáme na kostky nakrájenou tykev a dusíme dalších 5 minut. Zalijeme předem připravenou zálivkou a promícháme. Necháme tekutinu vsáknout a podáváme posypané drobně rozsekanými oříšky a mandlemi. Jako příloha je bílá rýže a zeleninový salát.

Paprika z kuřete a tykve (Maďarsko)

½ kuřete, 2 cibule, 2 tykve (po 300 g), 1 hrneček vývaru, 1½ hrnečku zakysané smetany, 3 lžičky sladké mleté papriky, sůl, mletý pepř, mouka na zahuštění, olej

Kuře vykostíme a nakrájíme na kousky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka. Tykve omyjeme, neloupeme a nakrájíme na kolečka o síle 1 cm. Na část oleje dáme polovinu cibule, maso z kuřete a nakonec tykve. Osmahneme dozlatova. Zalijeme vývarem a dusíme krátce na mírném ohni. Na oleji osmahneme zbylou cibulku, zaprášíme moukou a paprikou a uděláme zá-smažku. Přidáme do dušeného masa se zeleninou. Nakonec zalijeme smetanou, ve které jsme rozmíchali sůl a pepř. Podáváme s rýží.

Hovězí maso à la Stroganov s tykví

400 g hovězího masa z roštěnce, 1 velká cibule, 1 středně velká tykev (300 g), 1 lžičce oleje, 1 hrneček vývaru, 1 hrneček smetany, mletý pepř, sůl

Maso pokrájíme na nudličky, cibuli na kolečka a tykev na kostičky. Rozehřejeme olej, vložíme do něj nejdříve cibuli, poté maso a nakonec tykev. Vše osmahneme, zalijeme vývarem a dusíme pod pokličkou na mírném ohni 30 minut. V hrnečku smícháme smetanu s pepřem a solí a zalijeme měkké maso se zeleninou. Krátce povaříme a podáváme. Jako příloha se hodí smažené brambůrky nebo žampionová rýže.

Vařené hovězí maso s dušenou zeleninou

750 g zadního hovězího masa, 1 cibule, 1 mrkev, 1 petržel, ¼ celeru, sůl, 5 kuliček nového koření, 2 lžičce oleje, 250 g mladé cibulky, 300 g mladé mrkve, 300 g tykve, 100 g kvě-táku, sůl, mletý pepř, kari, 80 g másla, petrželka

Hovězí maso dáme vařit do hrnce s 1½ l vody, přidáme kořenovou zeleninu nakrájenou na větší kousky, čtvrtky cibule, osolíme a přidáme nové koření. Necháme vařit, až je maso měkké. Na oleji mezitím osmahneme na kolečka nakrájenou mladou cibulku a zalijeme ji čtvrtlitrem vývaru z polévky. Potom přidáme na kolečka nakrájenou mladou mrkev, na kostky nakrájenou tykev a na růžičky rozdělený květák. Osolíme, opepříme, přidáme trochu kari a dusíme doměkka. Hotovou zeleninu zjemníme

máslem a promícháme s rozsekanou petrželkou. Uvařené maso nakrájíme na plátky a hustě pokryjeme dušenou zeleninou. Jako příloha se podávají vařené brambory.

Guláš z hovězího masa s tykví

1 velká cibule, 3 lžíce oleje, 200 g předního hovězího masa, 2 středně velké tykve, 2 stroužky česneku, 1 lžička majoránky, 1 lžička sladké mleté papriky, sůl

Cibuli nakrájíme na kolečka a osmahneme ji do zlatova na oleji. Přidáme na kostky nakrájené hovězí maso a dusíme. Po 30 minutách přidáme na kostky nakrájenou tykev, prolisovaný česnek, majoránku, papriku a podle chuti osolíme. Dusíme do zhoustnutí. Není třeba přidávat mouku, protože tykev guláš dostatečně zahustí. Podáváme s obvyklými přílohami — s rýží nebo knedlíkem.

Hovězí maso s tykví a žampiony

100 g slaniny, 1 větší cibule, 650 g hovězího masa — může být i přední, sůl, mletý pepř, kmín, ½ hrnečku vývaru, 400 g čerstvých žampionů, 50 g másla, 3 lžíce oleje, 400 g tykve

Slaninu nakrájíme na tenké proužky a necháme ji rozškvařit. Zpěníme na ní cibulku a přidáme na kostky nakrájené hovězí maso. Opečeme, osolíme, opepříme, přidáme kmín a zalijeme vývarem. Dusíme do změknutí. Žampiony nakrájíme na plátky a dusíme je na másle. Na oleji opečeme na kostky nakrájenou tykev. Do měkkého masa přidáme žampiony a tykev a ještě za stálého míchání necháme prohřát zhruba 5 minut. Dochutíme pepřem a solí. Podáváme s vařenými brambory nebo s bílou rýží.

Špagetová tykev

1 špagetová tykev (400–500 g), sůl

Do velkého hrnce dáme vařit 3l vody a vložíme do ní špagetovou tykev, kterou jsme na několika místech nabodali vidličkou. Osolíme a vaříme 30 minut. Poté tykev vyjmeme, příčně rozkrojíme a vidličkou z ní dlabeme dužninu, kterou v podobě špaget vybiráme na mísu. Podáváme jako zeleninovou přílohu.

Pečená plněná tykev

K plnění tykví užíváme kabačky, cukety i patizony.

Tykev plněná mletým masem

1 velká tykev (500 g), 350 g mletého masa, sůl, mletý pepř, 1 vejce, 3 zelené papriky, 500 g rajčat, 1 větší cibule, 2 stroužky česneku, ½ hrnečku bílého vína, 1 masox, 1 lžičce polotučné hořčice, 1 lžičce sójové omáčky, anglická slanina

Tykev rozkrojíme na dvě poloviny a každou z nich vydlabeme hranatou lžičkou. Směs k naplnění připravíme smícháním mletého masa s vejcem, solí a pepřem. Směsí naplníme vydlabanou tykev. Dužninu z tykve nakrájíme na kousky, papriku, rajčata a cibuli na kolečka, česnek na tenké plátky. Zeleninu smícháme v misce, zalijeme ji směsí připravenou z vína, rozpuště-

ného masoxu, hořčice a sójové omáčky. Do připraveného pekáčku položíme na plátky nakrájenou anglickou slaninu a necháme ji chvíli rozehtát. Vyjmeme z trouby a na rozehtátou slaninu položíme nadívanou tykev. Zalijeme zeleninovou směsí a pečeme v horké troubě 40 minut. Podáváme s vařenými brambory.

Tykev plněná rýží a mletým masem

4 lžíce oleje, 1 cibule, 50 g čerstvých hub, 500 g mletého masa, 1 vejce, 50 g vařené rýže, sůl, mletý pepř, 2 tykve (po 400 g)

Omáčka: 3 lžíce oleje, 1 cibule, 1 lžička hladké mouky, 400 g rajčat, 2 lžíce rozsekané petrželky, tymián, sůl

Na rozehtátém oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájené houby, mleté maso a vše osmahneme. Přidáme vejce, vařenou rýži, sůl, pepř a dobře promícháme. Tykev rozpůlíme, dužninu vydlabeme hranatou lžičkou a necháme ji na čisté utěrce 5 minut odstát, aby z ní vytekla voda. Přidáme ji do směsi k plnění. Tykev naplníme a dáme do pekáčku. Připravíme si omáčku. Na oleji zpěníme cibulku s moukou, přidáme rozvařená a prolisovaná rajčata, která můžeme nahradit i protlakem, petrželku, tymián a osolíme. Omáčku necháme krátce povařit, aby se jednotlivé přísady dobře spojily. Omáčkou zalijeme tykev v pekáčku a dáme do horké trouby péci na 30 minut. Podáváme s vařenými brambory nebo s bílým chlebem.

Plněná tykev se šunkou

4 tykve (po 300 g), 100 g šunky, 2 stroužky česneku, 1 velká cibule, 300 g rajčat, 2 lžíce oleje, 30 g strouhanky, sůl, mletý pepř, petrželka

Omyté neloupané tykve podélně rozkrojíme a dužninu vydlabeme hranatou lžičkou. Pokrájíme ji na malé kousky (1 cm × 1 cm). Půlky tykví 3 minuty povaříme ve vařící osolené vodě, vyjmeme a necháme okapat. Šunku, česnek, cibuli a rajčata pokrájíme na velmi jemno a osmahneme na 1 lžičce oleje. Přidáme dužninu z tykví, osolíme, opepříme. Náplň smícháme se strouhankou, plníme jí půlky tykví a skládáme do pekáče. Zalijeme druhou lžičkou oleje a pečeme ve středně vyhřáté troubě 20 minut. Před podáváním posypeme nadrobno rozsekanou petrželkou.

Tykev plněná pečeným masem

4 tykve (po 300 g), 3 kuličky pepře, 200 g žampionů, 400 g pečeného vepřového masa, 60 g másla, 1 velká cibule, bílý mletý pepř, sůl, 2 vejce, kečup

Tykve podélně rozkrojíme, omyjeme, ale neloupeme. Dáme je na 5 minut povařit do vody s kuličkami pepře. Žampiony pokrájíme na plátky, pečené maso na malé kousky. Na másle zpěníme na kostičky pokrájenou cibuli, přidáme žampiony a maso a podusíme. Ochutíme bílým pepřem, osolíme a přidáme vejce. Sejmeme z ohně. Z půlek tykví vydlabeme dužninu a tykve plníme připravenou směsí. Pečeme zakryté alobalem v předehřáté troubě 10 minut. Podáváme zalité kečupem.

Plněná tykev s koprovou omáčkou

3 tykve (po 300 g), 2 žemle, ½ hrnečku mléka, 300 g mletého masa, 1 vejce, ¼ hrnečku kysané smetany, mletý pepř, sůl, máslo



Omáčka: 60 g másla, 50 g hladké mouky, 1½ hrnečku kysané smetany, 1 hrneček mléka, rozsekaný kopr, sůl, špetka pepře

Tykev podélně rozkrojíme a vydlabeme dužninu. Na plátky nakrájené žemle rozmočíme v mléce. Smícháme je s mletým masem, vejcem, smetanou, pepřem a solí. Touto nádivkou naplníme tykve a dáme je do pekáčku péct do trouby. Pečeme na másle zakryté alobalem ve středně vyhřáté troubě 30–40 minut. Mezitím si připravíme omáčku. Z másla a hladké mouky si uděláme jíšku, přidáme smetanu a mléko a povaříme. Přidáme kopr, sůl a pepř. Upečené tykve poléváme koprovou omáčkou a podáváme s rýží.

Tykev plněná skopovým masem

600 g libového skopového masa, 150 g cibule, 1 lžička rozsekané petrželky, sůl, mletý pepř, 2 tykve (po 400 g), 2 lžíce másla, 6 lžic rajského protlaku, ¼ l vody, 60 g másla, 4 vajčka, šťáva ze 2 citrónů.

Maso meleme na masovém stroju s cibulí a petrželkou. Podle chuti osolíme a přidáme pepř. Dobře promícháme. Tykev omyjeme, rozpůlíme, neloupeme a vydlabeme hranatou lžičkou. Směsí z masa naplníme vydlabané půlky tykve. Rajčatový protlak promícháme s vodou, osolíme, opepříme a dáme krátce povařit. Pekač vymažeme máslem a naskládáme do něj naplněné tykve. Zalijeme řídkou rajčatovou zálivkou a dáme do trouby. Pečeme 40 minut. Omáčka se téměř vstřebá a tak nakonec zalijeme tykev rozšlehanými vajíčky s citrónovou šťá-

vou. Necháme vajíčka ztuhnout a ihned podáváme. Jako příloha se hodí rýže.

Zapečená nadívaná tykev s hořčičnou omáčkou (USA)

1 větší tykev (450 g), 200 g tvrdých hub — nejlépe hříby, máslo, 350 g mletého masa, 1 lžička hořčice, 50 g strouhaného čedaru, sůl.

Sýrová hořčicová omáčka: 30 g hladké mouky, 30 g másla, ½ lžičky soli, 1 lžička hořčice, 1 lžička octa, 1 lžička cukru, 100 g strouhaného čedaru

Tykev omyjeme a rozřízneme podélně na polovinu. Odkrojíme špičky. Dužninu vydlabeme hranatou lžičkou. Pokrájené houby lehce osmažíme na másle. Mleté maso lehce podusíme, osolíme a smícháme s houbami. Směs ochutíme hořčicí. Tykev naplníme touto směsí a zasypeme strouhaným sýrem. Pokapeme rozehřátým máslem a ve středně teplé troubě pečeme asi 45 minut. Omáčku připravíme tak, že si nejdřív uděláme jíšku, kterou zalijeme trochou vody, přidáme hořčici, sůl, ocet, cukr a na závěr vmícháme strouhaný sýr. Odstavíme z ohně. Zapečenou tykev vyjmeme z trouby a zalijeme ji připravenou omáčkou. Podáváme s vařeným bramborem.

Středomořská plněná tykev

4 menší tykve (po 300 g), 1 velká cibule, 2 stroužky česneku, 4 lžice oleje, 2 velká rajčata, 1 hrneček vařené rýže,

1 lžička nadrobno nakrájené petrželky, 1 lžička dobromysli, sůl, mletý pepř, ½ hrnečku strouhanky, ½ hrnečku strouhaného čedaru

Tykev omyjeme, neloupeme a odkrojíme špičky. Podélně rozpůlené tykve vydlabeme hranatou lžičkou. Cibuli nakrájíme nadrobno a smícháme s prolisovaným česnekem. Osmahneme na trošce oleje a přidáme na plátky nakrájená rajčata, vařenou rýži, petrželku a dobromysl. Ochutíme pepřem a solí a za stálého míchání povaříme 2 minuty. Sejmeme z ohně a naplníme do vydlabaných tykví. Posypeme strouhankou, strouhaným sýrem a podlijeme zbylou troškou oleje. V předehřáté troubě pečeme v pekáčku asi 30 minut, až je sýr opečený dočervena. Podáváme s vařeným bramborem.

Tykev plněná kukuřicí (USA)

4 větší tykve (po 300 g), 1 plechovka nakládaných kukuřičných zrn (300 g), 1 vejce, 2 lžičce mléka, 2 středně velká rajčata, ½ lžičky sušené bazalky, sůl, mletý pepř, ½ hrnečku strouhaného čedaru, 2 lžičce másla

Tykev omyjeme, odřízneme špičky a podélně rozpůlíme. Dužninu vydlabeme hranatou lžičkou a dáme ji stranou. Použijeme ji k přípravě jiného pokrmu. Kukuřičná zrna smícháme s vejcem, mlékem, pokrájenými rajčaty, ochutíme bazalkou, pepřem, solí a touto směsí naplníme půlky tykví. Dáme do pekáčku, posypeme sýrem, pokapeme máslem, zakryjeme alobalem nebo pokličkou a pečeme v předehřáté troubě na másle při 190 °C asi 30 minut. Podáváme s vařeným bramborem a salátem z čerstvé zeleniny.

Zapečené vepřové kotlety na tykvi a bramborách

80 g anglické slaniny, 500 g tykve, 1 paprika, sůl, mletý pepř, muškátový oříšek, 2 lžičky plnotučné hořčice, hrnek vývaru, olej, 500 g brambor, 4 vepřové kotlety, 1 lžička sladké papriky, ½ l smetany

Anglickou slaninu rozškvaříme a vyplníme jí dno zapékací misky. Oloupané tykve nastrouháme na hrubém struhadle a slijeme přebytečnou vodu. Papriku nakrájíme na kostičky a smícháme ji s tykví, osolíme, okořeníme pepřem a muškátovým

oříškem. Ve vývaru rozmícháme hořčici a přidáme k tykvi. Dobře promícháme. Brambory uvaříme v osolené vodě dopolo-měkka a nakrájíme je na tenké plátky. Na anglickou slaninu v zapékací misce klademe střídavě vrstvu tykví a brambor. Vrchní vrstvu tvoří tykve. Vepřové kotlety naklepeme, osolíme a po obou stranách prudce osmažíme. Naklademe je na tykve, posypeme sladkou paprikou a dáme do trouby zapéci. Zapékáme 40 minut. Před dokončením zalijeme smetanou a necháme prohřát. Podáváme s vařeným bramborem.

Zapékaná tykev

Použijeme všech druhů a typů tykví kromě špagetové.

Musaka z tykve

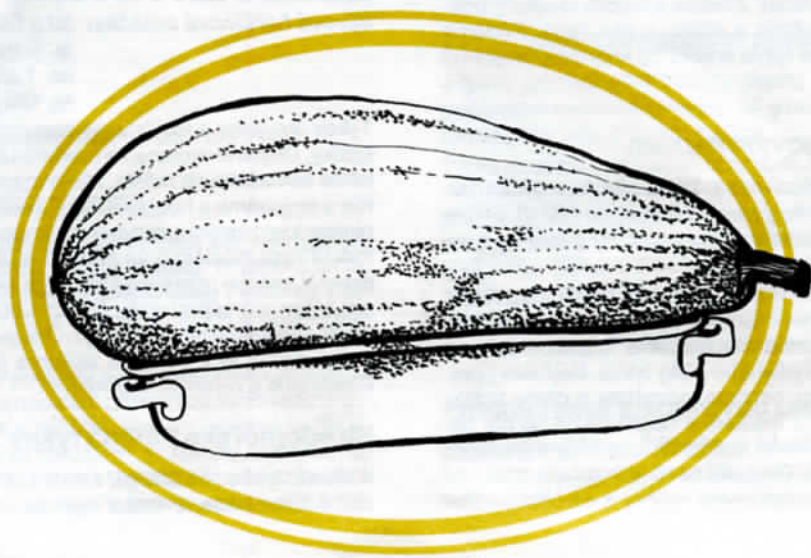
Olej, 1 větší cibule, 500 g mletého vepřového masa, 5 spařených a oloupaných rajčat, 1 tykev (400 g), 6 brambor, sůl, majoránka, mletý pepř, muškátový oříšek, zázvor, 2 stroužky česneku, ¼ l vývaru

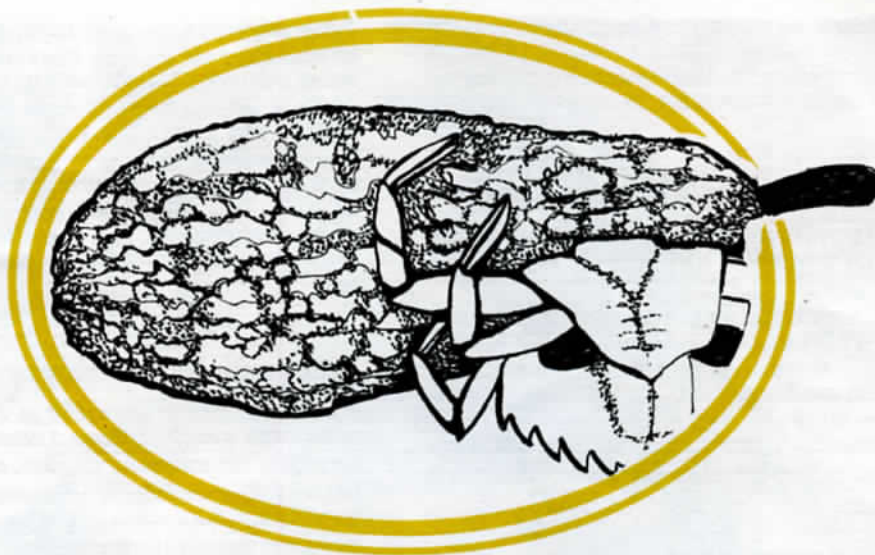
Na rozehřátém oleji zpěníme pokrájenou cibulku, přidáme mleté maso, opečeme a přidáme pokrájená rajčata a na kostky nakrájenou tykev. Zapékací misku vytřeme olejem a vrstvíme do ní masovou směs a na plátky nakrájené brambory. Každou řadu zvlášť osolíme, okořeníme a přidáme prolisovaný česnek. Zalijeme vývarem a v dobře vyhřáté troubě necháme zapékat po dobu 60 minut. Podáváme se zelným salátem.

Musaka z Belvederu

6 středně velkých syrových brambor, 2 cibule, 2 tykve (po 300 g), 2 papriky, 500 g mletého masa, 1 žemle, 1 bílek, 50 g uherského salámu nebo poličanu, koření kari, tymián, sůl, olej na vymazání zapékací misky

Brambory nakrájíme na 0,5 cm silné plátky, cibule na tenká kolečka, tykve oloupeme a nakrájíme na 0,5 silné plátky, papriky





na proužky. Maso smícháme s rozmočenou zemlí, bílkem, jemně nakrájeným salámem, kořením a solí. Zpracujeme v nepříliš hustou hmotu. Zapékací misku vymažeme olejem a naskládáme na dno plátky brambor. Dále skládáme vrstvy cibule, tykve, paprik. Osolíme. Na zeleninové vrstvy navršíme hmotu z mletého masa a na ni dáme opět tenkou vrstvu bramborových plátků. Zapékací misku přiklopíme a v předehřáté troubě zapékáme při 120 °C 60 minut.

Vepřové medailonky v zelenině

8 lžic olivového oleje — rozdělíme na dvě části, 2 stroužky česneku, 4 rajčata, 750 g cibule, 2 papriky, 750 g tykve, sůl, pepř, 1 lžička rozsekané bazalky, 1000 g vepřové kýty, 30 g másla, 1/8 l šlehačky, 150 g strouhaného ementálu, 400 g strouhaného eidamu

Na pánvi rozehejeme olivový olej. Přidáme rozetřený česnek a oloupaná, na kolečka nakrájená rajčata. Dusíme na mírném ohni do té doby, až nám vznikne rajčatová kaše bez přebytečné tekutiny. Na druhé části oleje osmažíme na kolečka nakrájenou cibuli, přidáme na proužky nakrájenou papriku a na kolečka pokrájenou tykev. Dusíme tak dlouho, až se tekutina vsákne do zeleniny. Kýtu nakrájíme na úhledné medailonky, naklepeme je a narychlo opečeme na másle. Osolíme, opepříme. Na dno zapékací misky poklademe směs zeleniny s tykví. Zalijeme rajčatovým pyré. Na tuto vrstvu položíme osmažené medailonky a zalijeme šlehačkou, ve které jsme rozmíchali strouhaný ementál. Zapékáme ve středně vyhřáté troubě 20 minut. Poté přidáme ještě strouhaný eidam a necháme ho roztavit a zčervenat. Závěrečné zapékání provádíme v troubě vyhřáté na 200 °C. Podáváme s vařeným bramborem.

Zapékaná tykev s masovou směsí

1 velká tykev (500 g), 300 g mletého masa, 1 velká cibule, 2 stroužky česneku, 1/2 lžičky dobromysli, mletý pepř, sůl, olej, 100 g strouhaného čedaru

Tykev oloupeme a nakrájíme na 1 cm silná kolečka. Na jemně pokrájené cibulce podusíme mleté maso, dochutíme prolisovaným česnekem, dobromyslí, pepřem a solí. Na dno zapékací misky dáme trochu oleje a poklademe plátky tykve. Další vrstvu

tvorí mleté podušené maso, opět tykev a tak pokračujeme až do úplného spotřebování surovin, poslední vrstvu tvoří tykev. Dáme zapéci na 30 minut do středně vyhřáté trouby. Poté posypeme strouhaným sýrem a pokračujeme v zapékání dalších 15 minut. Podáváme se syrovou zeleninou a bílým chlebem.

Vepřové kotlety a tykev v balíčku

4 vepřové kotlety, 2 lžice oleje, 2 lžičky červené mleté papriky, sůl, mletý pepř, 1 středně velká tykev (300 g), 1 cibule, 1 stroužek česneku, 4 čtverce alobalu

Kotlety naklepeme na prkýnku a dáme je do hlubokého polévkového talíře. Zalijeme je olejem, posypeme paprikou, osolíme, opepříme a necháme 2 hodiny marinovat. Tykev nakrájíme na tenká kolečka, stejně tak cibuli a česnek. Čtverce alobalu připravíme na stůl, doprostřed položíme kotlet a na něj navršíme tykev, cibuli, česnek. Alobal dobře zabalíme a dáme grilovat na 45 minut nebo dáme do rozeheřáté trouby a pečeme při teplotě 200 °C na plechu 60 minut. Podáváme s vařeným bramborem a salátem z čerstvé zeleniny.

Mleté maso zapékané v paprikách s tykví

4 velké papriky, 400 g mletého masa, olej, 2 tykve (po 300 g), mletý pepř, sůl, 200 g strouhaného sýra, 4 velké čtverce alobalu

Papriky rozpůlíme podélně a zbavíme je semen. Mleté maso na trošce oleje osmahneme a přidáme na kostky pokrájenou tykev. Směs dusíme na mírném ohni 10 minut. Slijeme přebytečný tuk a okořeníme pepřem a solí. Půlky paprik plníme masovou směsí, zasypeme strouhaným sýrem a umístíme po dvou kusech do alobalu. Balíčky dobře uzavřeme a pečeme v předehřáté troubě 20 minut. Podáváme s bílým chlebem a čerstvou zeleninou.

Tykev zapékaná se žloutky

800 g tykve, 2 lžice strouhanky, 70 g másla, 1/2 l smetany, 5 žloutků, sůl, mletý pepř

Tykev oloupeme a nakrájíme na kolečka o síle 0,5 cm. Povaříme 5 minut ve slané vodě, ocedíme a necháme okapat. Uvaře-

nou tykev naskládáme do ohnivzdorné mísy, kterou jsme vymastili a vysypali strouhankou. Zalijeme ji směsí ze smetany a žloutků, osolíme a opepříme. Poklademe vločkami másla a pečeme ve vyhřáté troubě 10–15 minut. Podáváme s vařeným bramborem.

Tykev zapékaná s pečeným kuřecím masem

600 g tykve, 500 g pečeného kuřecího masa, 2 vejce, hladká mouka, tuk na smažení, 1 lžíce sádla, 1 velká cibule, mletý pepř, sůl

Tykev oloupeme a nakrájíme na kolečka o síle 1 cm. Kuřecí maso obereme od kostí a nakrájíme na malé kousky. Kolečka tykve obalíme v rozšlehaných vejcích a hladké mouce a zprudka osmahneme na rozehtátém tuku. Na lžici sádla zpěníme nadrobno nakrájenou cibulku a na ní opečeme kuřecí maso. Osolíme a opepříme. Do zapékací mísy klademe vrstvy osmažené tykve a kuřecího masa na cibuli. Zapékáme v předehřáté troubě 20 minut.

Zapékaná tykev s mandlemi

6 malých tykví (po 150 g), sůl, 2 lžičky oleje na vymazání zapékací mísy, 1 lžička mletého bílého pepře, šťáva z poloviny citrónu, 200 g strouhaného čedaru, 100 g loupáných mandlí, 4 žloutky, 6 lžic smetany ke šlehání

Tykve omyjeme, seřízíme špičky a podélně rozkrájíme. V osolené vodě je 5 minut povaříme. Vyndáme a necháme okapat. Olejem vymastíme zapékací mísu a pevně na její dno naskládáme poloviny tykví. Osolíme, popepříme a zalijeme citrónovou šťávou. Nastrohaný sýr smícháme s mandlemi nakrájenými na nudličky. Ve smetaně rozmícháme žloutky, přidáme směs sýra a mandlí a nalijeme na tykve v zapékací míse. Zakryjeme víkem a v předehřáté troubě zapékáme 15 minut.

Zapečená šunka s tykví

1 velká tykev (500 g), 1½ lžíce hladké mouky, 2 lžíce másla, 1 hrneček mléka, ½ hrnečku strouhaného čedaru, 200 g šunky, 1 středně velká cibule, sůl, mletý pepř, 1 hrneček strouhanky, 3 lžičky rozehtátého másla, ¼ hrnečku strouhaného čedaru

Tykev oloupeme a nakrájíme na kolečka o síle 1 cm. Dáme ji na pět minut vařit do slané vody. Poté scedíme a necháme okapat. Máslo rozehtáme, přidáme mouku a uděláme zlatavou jíšku. Přidáme mléko a za stálého míchání ještě sýr. Vaříme tak dlouho, až nám vznikne hustá kaše. Do této kaše jemně vmícháme pokrájenou šunku. Do zapékací mísy dáme na dno plátky tykve a na ni navrstvíme kolečka cibule. Osolíme, opepříme. Na tuto vrstvu nalijeme směs ze sýra a šunky. Strouhanku smícháme s máslem a přidáme strouhaný čedar. Z této hmoty vytvoříme poslední vrstvu v zapékací misce, přikryjeme víkem, nemáme-li, pak alobalem, a zapékáme při 200 °C asi 25 minut. Podáváme s čerstvou zeleninou.

Zapékaná tykev s omáčkou z krabů (Japonsko)

2 větší tykve (po 400 g), 2 lžičky sójové omáčky, 2 lžičky japonského rýžového vína saké, které je možno nahradit naším sladkým vínem, 100 g zmrazených nebo konzervovaných krabů, 2 lžíce octa, 8 lžiček hovězího vývaru, 3 lžičky suchého šery, 1 lžička sójové omáčky, ½ lžičky soli, ½ lžičky mletého bílého pepře, sůl, olej

Tykve omyjeme a odkrojíme špičky. Neloupeme. Nakrájíme na tenké plátky o síle asi 1 cm. První část sójové omáčky smícháme se saké nebo jiným vínem a do této směsice naložíme tykve. Do hrnečku dáme svařit vývar, přidáme druhou část sójové omáčky, šery a smícháme. Kraby velmi krátce povaříme v osolené a opepřené vodě. Tykve vyjmeme z marinády a dáme je na chvíli zapéci na trošce oleje do trouby. Když jsou tykve měkké, což je asi po 10 minutách, vyjmeme je z trouby a dáme na misku. Pokryjeme je směsí ovařených krabů a zalijeme omáčkou z vývaru s šery. Podáváme s bílou rýží a zeleninovým salátem.

Tykev zapečená v listovém těstě

1 balíček listového těsta (250 g), 2 středně velké tykve (po 300 g), 200 g mletého masa, 1 cibule, ½ lžičky mletého bílého pepře, sůl, muškátový oříšek, olej

Listové těsto rozválíme na dvě stejné placky. Tykve nakrájíme na tenká kolečka a dáme je na trošce oleje osmahnout, poté je podlijeme vodou a 10 minut dusíme. Na zbylém oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibulku a přidáme na ni podusit mleté maso. Obdřlané maso smícháme s podušenou tykví a ochutíme pepřem, solí a strouhaným muškátovým oříškem. Hmotu rovnoměrně rozdělíme na placky z listového těsta a zavineme jako závin. Dáme do předehřáté trouby a rychle pečeme, až těsto začne listovat a má zlatavou barvu. Vyndáme z trouby, necháme vychladnout a krájíme na dílky o šíři 7 cm. Podáváme se salátem ze syrové zeleniny.

Tykev zapékaná se smetanou

3 středně velké tykve (300 g), 1 lžička másla, ¼ hrnečku kysané smetany, 1 lžíce strouhaného sýra, ½ lžičky soli, ½ lžičky sladké mleté papriky, 1 našlehaný žloutek, 1 lžíce nadrobno rozsekané petrželky, ½ hrnečku strouhanky, 2 lžíce másla

Ve slané vodě uvaříme doměkka neoloupané tykve. Poté vyjmeme a nakrájíme na silnější špalíčky vysoké asi 3 cm a vložíme je do zapékací mísy. Rozehřejeme máslo, vmícháme do něj smetanu, sýr, sůl a papriku. Za stálého míchání vaříme na mírném ohni, dokud se sýr dokonale nerozpustí. Sejmeme z ohně, vmícháme žloutek a petrželku. Touto omáčkou zalijeme tykve v zapékací misce. Strouhanku smícháme s rozehtáním máslem a pokryjeme touto směsí smetanou zalité tykve. Ve vyhřáté troubě pečeme 40 minut. Podáváme s bílým chlebem nebo vařeným bramborem.

Tykev zapékaná se sýrem a bazalkou

2 větší tykve (po 400 g), 1 středně velká cibule, 3 lžičky oleje, ½ lžičky sušené bazalky, sůl, mletý pepř, 1 hrneček zakysané smetany, ½ hrnečku strouhaného čedaru nebo ementálu, 2 vejce

Tykve omyjeme, ale neloupeme. Nakrájíme je na kolečka o síle asi 1 cm. Cibuli nakrájíme na jemná kolečka. Rozehřejeme olej a osmahneme nejdříve cibuli a pak přidáme tykve. Ochutíme bazalkou. Hrneček zakysané smetany smícháme se strouhaným sýrem, vejci, osolíme a opepříme. Do zapékací mísy dáme směs tykví s cibulí a zalijeme směsí se smetanou. Zapékáme 45 minut. Podáváme jako zeleninový nákyp s vařeným bramborem.



Nadívaná tykev Matterhorn (Švýcarsko)

6 menších tykví (po 250 g), 1½ hrnečku strouhanky, ½ hrnečku mléka, ¼ hrnečku strouhaného čedaru, 3 vejce natvrdo, ¼ hrnečku mandlí, 2 lžičce rozsekané petrželky, ½ lžičky soli, ½ lžičky bílého mletého pepře, ½ lžičky sladké mleté papriky, 3 lžičce másla

Tykve rozřízneme podélně na poloviny. Dužninu vydlabeme hranatou lžičkou. Do mixéru dáme strouhanku a mléko a mixujeme tak dlouho, až nám vznikne hustá kaše. Přidáme dužninu z tykví. Dále zašleháme sýr, vejce, petrželku, mandle, sůl a pepř. Směsí naplníme vydlabané tykve a navrch zasypeme sladkou paprikou. Dáme na máslo do zapékačké misky a pečeme ve středně vyhřáté troubě při 200 stupních 40 minut. Podáváme se salátem z čerstvé syrové zeleniny.

Tykev zapečená s brynzou

2 tykve (po 400 g), sůl, 100 g másla, 200 g brynzy, 50 g tvrdého sýra, 1 lžičce strouhanky

V troubě upečeme tykve nasucho (pozor na spálení!). Upečené tykve umeleme na masovém strojku a osolíme. Dno zapékačké misky vymažeme máslem a pokryjeme částí brynzy. Další vrstvu tvoří tykve a opět brynzou. Každou vrstvu brynzy zakapeme máslem. Poslední vrstvu tvoří strouhanka smíchaná se strouhaným sýrem. V dobře vyhřáté troubě zapékáme 20 minut. Podáváme s vařeným bramborem.

Tykev plněná sýrem

6 středně velkých tykví (po 300 g), 2 vejce, 1½ hrnečku strouhaného čedaru, ½ hrnečku lučiny nebo imperiálu, 2 lžičce rozsekané petrželky, 2 lžičce nadrobno krájené cibule, ½ lžičky soli, ½ lžičky bílého mletého pepře, ½ hrnečku strouhanky, 2 lžičce másla

Tykve omyjeme a odkrojíme špičky. Dáme je vařit do slané vody na 10 minut. Vyjeme z vody a podélně rozřízneme na polovinu. Vydlabeme lžičkou dužninu a tykve necháme oschnout na utěrce. Vejce rozšleháme a smícháme s čedarem, lučinou, petrželkou, cibulí, pepřem a touto směsí naplníme tykve. Srovnáme jednotlivé půlky do zapékačké misky a zalijeme strouhankou smíchanou s rozeřtávaným máslem. Pečeme asi 25 minut. Podáváme s vařeným bramborem a syrovou zeleninou.

Tykev zapékaná s nivou

2 menší tykve (po 300 g), 300 g nivy, 50 g másla, ½ hrnečku mléka, 1 vejce, sůl, mletý pepř

Tykve oloupeme a nakrájíme na kolečka silná 1 cm. Nivu nastrouháme na hrubém struhadle a máslo nakrájíme na tenké plátky. Do zapékačké misky dáme na dno plátky másla po celé ploše dna. Dále skládáme pravidelně vrstvu tykví a nivy tak, aby poslední vrstvu tvořila niva. Zalijeme mlékem a rozšlehaným vejcem. Osolíme a opepříme. Dáme zapékat do trouby asi na 30 minut. Podáváme se smaženými brambůrkami nebo krocketami.

Zapékaná zelenina

1 patizon, 1 tykev (300 g), 2 cibule, 4 pórký, 4 rajčata, bílý mletý pepř, sůl, olej na vymaštění mísy, 200 g strouhaného sýra

Patizon oloupeme a zbavíme semen. Tykev oloupeme. Oboji nakrájíme na kostky 1 cm × 1 cm. Cibuli nakrájíme na tenká kolečka, pórký na malá kolečka, rajčata na plátky. Olejem vymaštěnou zapékačskou mísu naplníme vrstvami zeleniny: patizon, tykev, cibule, pórký a navrch rajčata. Osolíme a opepříme. Dáme zapécti do středně vyhřáté trouby na 30 minut. Poté zasypeme strouhaným sýrem a necháme dalších 10 minut zapékat. Podáváme s vařeným bramborem.

Tykev se špenátem

2 balíčky zmrazeného špenátu, 2 housky, ½ hrnečku mléka, 4 vejce, ¼ hrnečku strouhaného čedaru, 1 lžička rozsekané petrželky, 1 lžička bazalky, sůl, mletý pepř, 2 velké cibule, 4 tykve (po 300 g), olej

Zmrazený špenát uvaříme na kaši a přes sítko z něj vymačkáme přebytečnou vodu. Housky namočíme do mléka, a až z nich vznikne vláčná kaše, smícháme je se špenátem. Přidáme rozšlehaná vejce, strouhaný sýr, petrželku, bazalku, sůl, pepř. Nakrájenou cibulku osmahneme na oleji, přidáme na kolečka nakrájenou neoloupanou tykev a na mírném ohni dusíme doměkka. Špenátovou hmotu smísíme s dušenou tykví. Vymažeme zapékačskou mísu, naplníme ji hmotou a v předehřáté troubě při teplotě 200 °C zapékáme 45 minut. Podáváme s vařeným bramborem.

Tykev zapékaná s brambory

1 středně velká tykev (asi 300 g), 600 g brambor, 120 g másla, sůl, mletý pepř

Tykev neloupeme, pouze dobře omyjeme a nakrájíme na plátky 1 cm silné. Vložíme do mísy, osolíme a přikryjeme. Asi po hodině slijeme tekutinu. Brambory oloupeme, nakrájíme na plátky a osušíme v utěrce. Zapékačskou mísu vymažeme třetinou uvedeného množství másla. Kládeme na sebe vrstvy tykve a brambor, osolíme, opepříme, mezi jednotlivé vrstvy vkládáme plátky nakrájeného másla. Zapékáme hodinu ve středně vyhřáté troubě. Podáváme se salátem. Můžeme dochutit kečupem.

Tykev zapékaná se špagetami

1 velká tykev (asi 500 g), 100 g vařených špaget, 2 rajčata, 1 cibule, 100 g strouhaného sýra, 1 hrneček mléka, 1 vejce, 1 stroužek česneku, ½ lžičky bazalky, ½ lžičky tymiánu, sůl, mletý pepř, máslo na vymazání zapékačské mísy

Tykev oloupeme a nakrájíme na kolečka asi 1 cm silná. Rajčata a cibuli nakrájíme také na kolečka. Do mléka rozšleháme vejce, ochutíme stroužkem prolisovaného česneku, bazalkou, tymiánem, pepřem a solí. Zapékačskou mísu dobře vytřeme máslem. Na dno mísy dáme vrstvu tykve, dále špagety, rajčata, cibuli a v pravidelných vrstvách pokračujeme až do spotřebování všech surovin. Zalijeme mlékem s rozmíchaným vejcem a kořením. V troubě zapékáme 30 minut, vyjmeme, posypeme sýrem a dále ještě 15 minut zapékáme. Podáváme se zeleninovým salátem a bílým chlebem.

Makaróny zapékané s tykví a rajčaty

1 balíček makarónů (500 g), 3 středně velké tykve (po 300 g), 4 lžičky másla

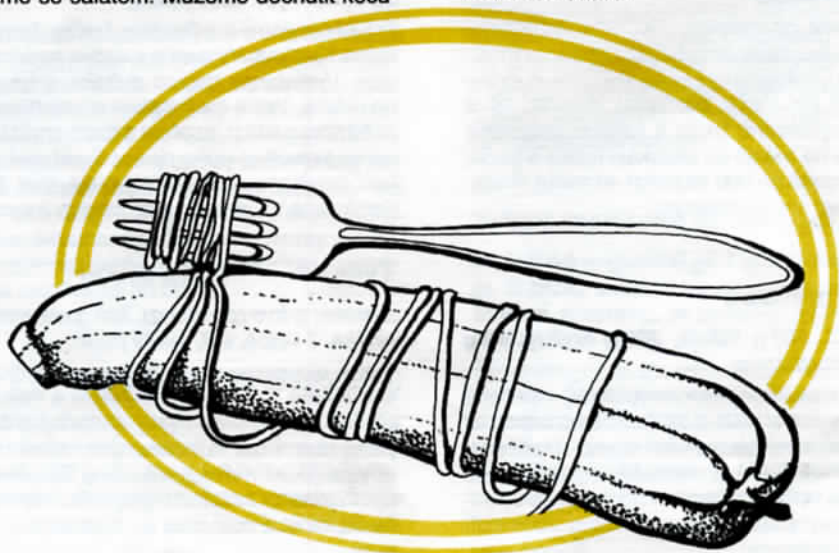
Omáčka: A — 1 hrneček vody, 1 lžička oleje, 1 lžička soli, 100 g rajčatového protlaku, 1 hrneček rajčatové šťávy

B — ½ hrnečku vody, 1 stroužek prolisovaného česneku, 1 lžička dobromysli, ½ lžičky sušené bazalky, sůl, pepř, 2 hrnečky nadrobno rozsekané cibulky, ½ hrnečku strouhaného sýra

Makaróny uvaříme dopoloměkka a necháme po prolití studenou vodou odkapat. Tykve nakrájíme na plátky a na másle krátce podusíme. Do zapékačské mísy kládeme vrstvu makarónů, vrstvu tykve a zalijeme jednou z připravených omáček. V předehřáté troubě pečeme 40 minut.

Makaróny s tykví na způsob Timballo (Itálie)

1 balíček listového těsta (250 g), ½ balíčku makarónů (250 g), ½ hrnečku nadrobno pokrájené cibule, 2 lžičky másla, 2 středně velké tykve (po 300 g), ½ hrnečku strouhaného čedaru





Listové těsto rozválíme na dvě stejně velké placky. Tvar placek volíme podle nádoby, ve které budeme pokrm zapékat. Nejlépe se hodí kulatá dortová forma. Vyválíme tedy dvě kulaté placky. Makaróny uvaříme dopoloměčka a po propláchnutí studenou vodou je ocedíme a necháme okapat. Na drobně pokrájené cibuli podusíme na kolečka pokrájenou tykev. Měkké tykve smísíme s makaróny. Na dno formy dáme jednu placku z listového těsta a na ní navršíme směs makarónů a tykvi. Hustě zasypeme sýrem. Druhou placku z těsta dáme na makaróny a přitlačíme na okraji ke spodní placce. Na několika místech propícháme vidličkou. V předehřáté troubě pečeme při 250 °C 40 minut. Těsto má být zlaté a křupavé. Krájíme na trojúhelníkové dílky a podáváme se zeleninovým salátem.

Nákyp z tykve s houbami (USA)

2 balíčky slaných sušenek, 1/3 hrnečku strouhaného čedaru, 1 lžička sladké mleté papriky, 2 hrnečky nadrobno pokrájené cibule, 2 hrnečky na plátky nakrájených čerstvých nebo zmrazených hub, 2 středně velké tykve (po 300 g), sůl, mletý pepř, 3 vejce, 1 hrneček kysané smetany, 3/4 hrnečku mléka, 3 lžičky strouhaného křenu, 1 lžička prášku do pečiva, 1/4 lžičky soli, 1 hrneček hladké mouky, tuk na vymazání pekáčku

Slané sušenky rozmačkáme na drobečky. Smícháme je s paprikou a sýrem. Polovinu směsice rozetřeme do vymaštěného pekáčku. Na cibulce osmahneme tykve, houby a okořeníme. Vejce rozšleháme, přidáme smetanu, mléko, křen, mouku, prášek do pečiva a sůl. Když je směs dobře našlehaná, přimísíme do ní cibuli, tykve a houby. Směs rovnoměrně rozetřeme na vrstvu drobečků na pekáči a navrch dáme druhou polovinu drobečků. Pečeme asi 30 minut. Necháme chvíli vychladnout a poté krájíme malé čtverečky. Z výše uvedené dávky vznikne asi 50 malých čtverečků. Mají velikost jednohubek a jsou velmi dobré jako součást obložené mísy nebo jako pochoutka k večernímu posezení.

Tykvový nákyp s uzeným masem

1 kg tykve, 300 g vařeného uzeného masa, 3 vejce, 100 g strouhaného čedaru, 60 g másla, 1 lžíce hladké mouky, 1/2 hrnečku mléka, strouhanka, sůl

Tykve oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle, vodu slijeme a tykev ještě pořádně vymačkáme. Krátce podusíme v hrnci a znovu slijeme tekutinu. Uzené maso nakrájíme na kostky 1 cm × 1 cm. Vejce rozdělíme na žloutky a bílky. Z bílků ušleháme tuhý sníh. Máslo utřeme se solí a postupně vmicháváme žloutky, tykev, maso, strouhaný sýr, mouku, mléko a nakonec přidáme tuhý sníh z bílků. Dáme do zapékací mísy, kterou jsme vymastili máslem a vysypali strouhankou. Pečeme v mírně předehřáté troubě velmi zvolna až je povrch zarůžovělý. Podáváme s vařeným bramborem.

Tykvový nákyp se sýrem

1 kg tykve, 4 vejce, 70 g másla, 100 g strouhaného čedaru, 4 dl sladké smetany, sůl, bílý mletý pepř

Tykve oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle. Dáme krátce podusit a slijeme přebytečnou tekutinu. Žloutky zašleháme do másla, přidáme strouhaný čedar a smetanu, vmicháme tykve a nakonec vmicháme sníh z bílků. Osolíme, opepříme. Do vymaštěné ohnivzdorné mísy dáme směs a pečeme ve vlažné troubě do zrůžovění. Podáváme s vařeným bramborem.

Gratinovaný zeleninový nákyp

4 syrové brambory, 1 květák, 6 paprik, 1 tykev (200 g), olej na vymaštění mísy, 200 g šunkového salámu, 1 cibule, olej, sůl

Gratinovací směs: *2 vařené jemně nastrouhané brambory, 100 g strouhaného sýra, 1 cibule, sůl*

Oloupané syrové brambory nakrájíme na 0,5 cm silné plátky. Květák rozebereme na růžičky. Papriky nakrájíme na kolečka. Tykev oloupeme a nakrájíme na 0,5 cm silné plátky. Zapékací mísu vymastíme olejem a zeleninu do ní postupně navrstvíme. Na zeleninu poklademe na nudličky nakrájený salám a na jemná kolečka nakrájenou cibuli. Pokropíme olejem a osolíme. Gratinovací směs vytvoříme tak, že do strouhaných vařených brambor zamícháme velmi jemně nakrájenou cibuli, strouhaný sýr a sůl. Gratinovací směs dáme navrch mísy a ve středně teplé troubě 60 minut zapékáme.

Nádivka z tykve

¼ hrnečku másla, 2 hrnečky nadrobno nakrájených tykví, 1 hrneček nakrájené cibule, 2 lžičky rozsekané petrželky, 1 stroužek prolisovaného česneku, sůl, 1 lžička majoránky, ½ lžičky bílého mletého pepře, 2 vejce, 1½ hrnečku strouhanky, tuk na pekáček

V hluboké pánvi na mírném ohni rozehejeme máslo a přidáme nadrobno nakrájenou tykev, cibuli, petrželku, česnek, sůl, majoránku a pepř. Vaříme na mírném ohni do změknutí. V menší nádobce ušleháme vidličkou vejce do pěny a přidáme je do vydušené zeleninové směsice. Nakonec vmícháme strouhanku. Její množství můžeme usměrnit podle hustoty pokrmu. Do vymaštěného pekáčku nalijeme hmotu a pečeme při teplotě 200 °C asi 30 minut dozlatova.

Tykev v netradiční úpravě

Využijeme k přípravě všech druhů tykví.

Sekaná plněná tykví

700 g mletého masa, 2 stroužky česneku, sůl, mletý pepř, 2 lžíce oleje, 1 tykev (300 g), 150 g šunkového salámu Hodonín, 2 papriky, 100 g strouhaného ementálu, 1 žloutek, máslo

Mleté maso smícháme s česnekem, solí a pepřem. Připravíme z masa plát podle délky tykve tak, aby bylo možno ji do masa celou zabalit. Máme-li dva menší plody, připravíme pláty dva. Náplň uděláme takto: na oleji osmahneme nejmenší nakrájený salám a na tenké proužky nakrájenou papriku. Vmícháme strouhaný sýr. Necháme vychladnout. Tykev rozkrojíme podélně na polovinu, vydlabeme ji hranatou lžičkou a naplníme ji výše uvedenou směsí. Tykev obalíme mletým masem a vytvarujeme úhlednou šišku. Šišku potřeme žloutkem a položíme do pekáčku. Kolem dáme nakrájené máslo a dáme do trouby. Pečeme v předehřáté troubě 1 hodinu. Jako přílohu podáváme bramborovou kaši a pikantní salát z papriky a dužniny tykve.

Kuře plněné nádivkou z tykve a špenátu

1 cibule, 1 stroužek česneku, 100 g tykve, 3 lžíce olivového oleje, 500 g listového špenátu, sůl, mletý pepř, 20 g housku, 1½ lžičky rozmarýnu, 150 g strouhané nivy, 1 velké kuře, červené víno, máslo do pekáčku

Cibuli nakrájíme na kostičky a česnek rozetřeme. Tykev nakrájíme na kostičky. Opečeme na oleji. Listy špenátu zbavíme stonků, několikrát propereme a nakrájíme na tenké proužky. Asi 3 minuty dusíme na pánvičce s cibulí, česnekem a tykví. Směs ochutíme solí a pepřem, přidáme ve vodě namočenou housku, rozmarýn a strouhaný sýr. Dobře promícháme. Oprané kuře osolíme a naplníme připravenou nádivkou. Pečeme na

másle v dobře vyhřáté troubě (při 200 °C) asi 1 hodinu. Během pečení podléváme vínem, které jsme smíchali v poměru 1:1 s vodou. Vhodnou přílohou jsou pečené brambory.

Tykev po florentinsku (Itálie)

3 středně velké tykve (po 300 g), ¼ hrnečku oleje, 1½ hrnečku nadrobno pokrájené cibule, 1½ lžičky bazalky, ½ lžičky soli, ¼ lžičky česnekové směsi, ¼ lžičky pepře, ½ lžičky oregana (dobromysli), 3 hrnečky rajčatového protlaku

Tykve omyjeme a odkrojíme špičky. Podélně rozpůlíme a půlky nakrájíme na špalíčky o výšce 3 cm. Rozehřejeme olej a dáme na něj tykve dužninou dolů. Osmahneme a přidáme cibuli. Když obě zeleniny mají zlatavou barvu, přidáme koření a protlak. Dusíme, dokud směs nezhoustne. Podáváme v omáčnicku nebo na malých miskách a k tomu špagety, které zaléváme omáčkou z tykví.

Omeleta z tykve a rajčat

1 tykev (300 g), 1 cibule, 3 rajčata, 2 lžíce másla, ½ lžičky bazalky, sůl, 3 vejce

Tykev oloupeme a nakrájíme na tenké plátky o síle 0,5 cm. Cibuli nakrájíme na tenká kolečka, stejně tak rajčata. Rozehřejeme máslo a dáme na něj tykev, cibuli a rajčata a necháme chvíli podusit. V misce našleháme vejce s bazalkou a se solí. Zalijeme zeleninu a na mírném ohni necháme ztuhnout. Podáváme nakrájené na trojúhelníky s vařeným bramborem a salátem z čerstvé zeleniny.

Vepřové plátky Rema s tykví s česnekovou remuládou

4 vepřové plátky Rema, olej, 2 tykve (po 200 g) Česneková remuláda: 2 žervé, 5 stroužků česneku, 3 lžíce oleje, sůl

Vepřové plátky Rema opečeme z obou stran na oleji. Tykve oloupeme, nakrájíme na plátky o síle 0,5 cm a uvaříme ve slané vodě doměkka. Mezitím si připravíme remuládu tak, že utřeme žervé s prolisovaným česnekem, vmícháme 3 lžíce oleje a podle chuti osolíme. Na talíř dáme vrstvu tykví, na ně položíme vepřový plátek a hustě zalijeme česnekovou remuládou. Podáváme s vařeným bramborem.

Zeleninový guláš — Ratatouille (Francie)

500 g cibule, 1000 g lilku, 800 g tykve, 500 g rajčat, 500 g paprik, 4 stroužky česneku, 1 hrneček olivového oleje, petrželka, šalvěj, tymián, majoránka, mletý pepř a sůl

Cibuli oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka. Lilek a tykev oloupeme a nakrájíme na kostky 1 cm × 1 cm. Osolíme a namočíme do vody. Rajčata oloupeme a nakrájíme na kostky. Česnek nakrájíme na plátky. Papriky omyjeme, odstraníme semena a nakrájíme na proužky. Cibuli osmahneme na polovině oleje, ale nesmí zžhnout. V ní pak podusíme papriky, lilek a tykve. Potom rozehejeme zbytek oleje a vhodíme do něj všechny zeleniny: cibuli, tykve, lilek, papriky, rajčata. Do zeleniny vmícháme česnek a koření. Hodinu dusíme na mírném ohni. Zeleninu mícháme, aby se nám nepřichytla ke dnu. Podáváme jako přílohu k pečenému masu.



Tykvové placky

2 kg strouhané tykve, 2 vejce, 5 lžic hladké mouky, 4 lžice strouhanky, 2 lžičky mletého kmínu, 4 lžičky soli, 3 stroužky česneku, 1 lžička majoránky, olej na smažení

Tykev nastrouháme, necháme pustit vodu a scedíme. Přidáme vejce, mouku, strouhanku, kmín, sůl a umícháme husté těsto. Těsto musí být hustší než na bramborák, a proto, zdá-li se vám řídké, přidejte mouku a strouhanku. Na oleji smažíme placky po obou stranách dozlatova. Potíráme je prolisovaným česnekem smíchaným s majoránkou. Placky nemají konzistenci bramboráku, jsou uvnitř měkké a při smažení se trhají. Proto je výhodné dělat placky malé asi jako lívance.

Roštěnky s tykví a se šunkou

4 líbové roštěnky, 200 g tykve, 50 g šunky, 2 lžice oleje, špetka mletého pepře, 4–5 stroužků česneku, sůl

Odblaněné roštěnky na obvodu několikrát nařízneme, naklepeme, osolíme a opepříme. Na 1 lžici oleje zprudka opečeme maso po obou stranách. Na druhé lžici oleje osmahneme na kostky nakrájenou tykev a na proužky nakrájenou šunku. Roštěnky přendáme k tykvím a šunce a do oleje, který zbyl na pánvi po roštěnkách, prolisujeme 4–5 stroužků česneku. Necháme v oleji zručkovat a přelijeme roštěnky s tykví a šunkou. Podáváme s rýží.

Losos po provensálsku

2 tykve (po 200 g), 4 plátky růžového lososa, 4 cibule, 3 stroužky česneku, 750 g rajčat, 1 hrneček olivového oleje, 1 hrneček suchého bílého vína, 250 g rýže, špetka šafránu, 1 lžice hladké mouky, šalvěj, majoránka, tymián, petrželka, sůl, mletý pepř, 1 citrón

Tykve oloupeme, pokrájíme na kostky 1 cm × 1 cm a povaříme je 5 minut v osolené vodě. Scedíme a necháme okapat. Filety z lososa omyjeme, osušíme, osolíme a opepříme. Cibule oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka. Dva stroužky česneku nasekáme nadrobno. Rajčata spaříme a oloupeme. Čtyři rajčata necháme vcelku, zbytek nakrájíme na malé kostičky. Polovinu cibule osmahneme na 2 lžicích oleje. Vysypeme ji do ohnivzdorné mísy a položíme na ni filety z lososa. Zalijeme je bílým vínem a pečeme v troubě 20 minut. Rýži řádně omyjeme a vaříme v 0,3 l vody 15 minut, poté ji ochutíme špetkou šafránu. Čtyři celá rajčata podusíme v 1 lžici oleje a v jiném kastrolku osmahneme ve 2 lžicích oleje zbylou cibuli. Zaprášíme moukou, přidáme kostičky oloupaných rajčat, k tomu 1 stroužek česneku a směs koření. Necháme 2 minuty povařit na silném ohni. Kostky tykve vysmahneme na zbylém oleji, posypeme rozsekanou petrželkou a česnekem. Když jsou filety hotové, necháme je okapat a dáme je do tepla na mísu. Směs, ve které se filety pekly, přelijeme do rajčatové kaše a necháme 5 minut povařit. Filety na mísu obložíme rýží, kostkami tykve, celými rajčaty a vše rychle zalijeme omáčkou. Povrch zdobíme plátky citrónu.

Zapékané filé s jogurtem a sýrem

600 g rybího filé, 3 cibule, 3 stroužky česneku, 4 rajčata, 2 tykve (po 150 g), 3 papriky, olej, sůl, 1 bílý jogurt, 3 bílky, 60 g strouhaného sýra

Rybí filé nakrájíme na kostky, osolíme a dáme do zapékací misky, kterou jsme vytřeli olejem. Na vrstvu filé poklademe na kolečka pokrájenou cibuli, potřeme prolisovaným česnekem. Dále klademe plátky rajčat, na kolečka pokrájenou oloupanou tykev, kroužky paprik. Osolíme. Vše zalijeme jogurtem rozmíchaným s bílky a strouhaným sýrem. Pečeme ve středně vyhřáté troubě 30 minut.

Kuřecí řízky s tykví po provensálsku (Francie)

4 kuřecí řízky, 1 lžice oleje, 1 cibule, 2 lžice provensálského koření — směs bazalky, tymiánu, dobromysli a petrželky, 1 tykev (400 g), 6 lžic kečupu, sůl, mletý pepř

Kuřecí řízky naklepeme a dáme je na oleji péci do trouby. Po 10 minutách přidáme na kolečka nakrájenou cibuli a hustě posypeme provensálským kořením. Mezitím oloupanou tykev nakrájíme na 1 cm × 1 cm velké kostky, které necháme 10 minut povařit ve slané vodě. Když mají kuřecí řízky opečenou dozlatova vrchní stranu, vyjmeme je, na dno pekáčku navrstvíme uvařenou tykev, na ni položíme řízky, zalijeme kečupem, který jsme osolili a opepřili, a necháme ještě 10 minut péci. Podáváme s vařeným bramborem.

Provensálské kuře s tykví (Francie)

1 kuře, sůl, 1 tykev (300 g), 6 lžic másla, 1 lžička bazalky, 1 lžička tymiánu, ½ lžičky soli, 1 bobkový list, 3 kuličky nového koření, 3 kuličky pepře, 1 rajčatový protlak (150 g)

Kuře omyjeme a osolíme. Tykev nakrájíme na kostky 2 cm × 2 cm a dáme do zvláštní misky. Kostky tykve smícháme s ½ lžičkou bazalky, ½ lžičkou tymiánu, vložíme nové koření, bobkový list a pepř. Touto směsí naplníme kuře. Do pekáčku dáme máslo a kuře na něm z obou stran zprudka opečeme. Poté kuře mírně podlijeme a pečeme v troubě. V hrnečku smísíme rajčatový protlak s troškou vody, přidáme zbytek bazalky, soli a tymiánu a krátce povaříme na mírném ohni. Až je kuře upečeno

dorůžova, vyndáme ho z trouby a přelijeme rajčatovou omáčkou. Podáváme s hranolky.

Toasty s tykví

300 g tykve, 1 cibule, 50 g másla, 150 g čerstvých hub, 300 g mletého masa, 4 lžice rostlinného oleje, sůl, mletý pepř, 2 lžice sójové omáčky, 8 plátků toastového chleba

Na másle osmahneme cibulku dorůžova a přidáme na kostky nakrájenou tykev, houby a mleté maso. Dusíme asi 20 minut. Můžeme během dušení podlévat vodou. Na oleji mezitím opečeme chleba na toasty. Do masové směsi se zeleninou přidáme sůl, koření a sójovou omáčku. Necháme odkrotit, aby se přebytečná tekutina odpařila. Mažeme na horké toasty a zdobíme červenou rajčínovou nebo zelenou paprikou.

Zeleninový koláč z listového těsta

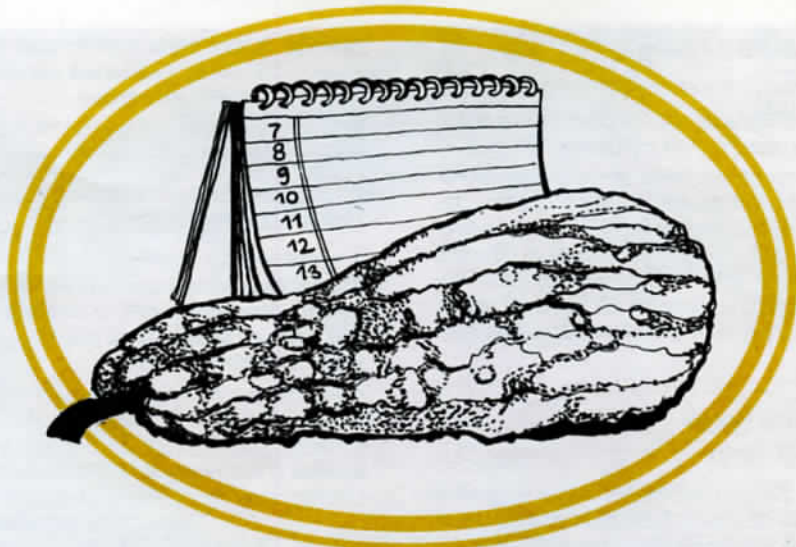
1 balíček listového těsta, 1 středně velká tykev (300 g), 3 rajčata, 2 papriky, 100 g točeného salámu, sůl, bílý mletý pepř, ½ lžičky tymiánu, ½ sušené bazalky, 100 g sýra na strouhání

Těsto rozdělíme na dvě části a vyválíme dvě placky velikosti plechu, na kterém chceme koláč péci. Lépe je použít vysoký a menší plech nebo pekáček. Tykev nakrájíme na tenká kolečka, stejně tak rajčata, papriky a salám nakrájíme na tenká kolečka. První placku těsta dáme na dno pekáčku a necháme 10 minut v troubě zapéci. Potom naklademe vrstvy: tykev, rajčata, papriky a salám. Celková výška náplně je asi 2 cm. Necháme opět 10 minut zapéci. Nakonec vyndáme z trouby, přidáme směs sýra, koření a soli a zakryjeme druhou plackou listového těsta. Necháme 25 minut péci v troubě při 190 °C. Podáváme se salátem z čerstvé zeleniny.

Zeleninový koláč à la pizza s tykví

1 balíček listového těsta, 5 rajčat, 1 velká cibule, 1 stroužek česneku, 1 rajčatový protlak (250 g), 1 středně velká tykev (300 g), 100 g točeného salámu, 100 g čerstvých hub, 2 velké papriky, 150 g sýra na strouhání, tuk na smažení (nejlépe 1 lžice oleje)





Těsto vyválíme na placku velikosti plechu a zakryjeme ji dno plechu. Na oleji osmahneme na kolečka nakrájená rajčata, nadrobno pokrájenou cibuli a prolisovaný česnek. Přidáme protlak a 5 minut dusíme. Můžeme ochutit majoránkou. Červenou směsí potřeme těsto. Na červenou směs klademe vedle sebe v pruzích na plátky nakrájenou tykev, na kolečka nakrájený salám, drobně nakrájené houby a nakrájené papriky. Dáme péci do předehřáté trouby, kde pečeme 40 minut. Poté zasypeme nastrohaným sýrem po celém povrchu zeleninového koláče a znovu necháme zapéci. Jakmile se sýr roztaví a dostane narůžovělou barvu, vyjmeme ho z trouby. Necháme trochu vychladnout a krájíme na porce. Podáváme se zeleninovým salátem.

Nakládáná tykev

Používají se mladé plody o hmotnosti asi 200 g, nejlépe cukety. Nakládat se dají i malé patizony o průměru 3–6 cm.

Nakládáná tykev na způsob okurek I

Nálev: ¾ l vody, 20 g soli, 70 g cukru, ¼ l 8% octa

Nálev svaříme a naléváme ho na tykve, které jsme úhledně naskládali do dobře vymytých lahví. Tykve si připravíme tak, že je kartáčkem omyjeme a nakrájíme na kostky nebo malé špalíčky velikosti okurek. Pro nakládání se hodí plody o váze maximálně 200 g. Do každé láhve přidáme: (předpis uveden na běžné používané lahve 720 ml) 3 kolečka mrkve, 3 kuličky nového koření, 3 kuličky pepře, 4 plátky cibule, 3 hřebíčky, 1 květenství kopru. Do lahví, kde jsou naskládány tykve a přidané koření, nalijeme nálev, dobře zavičkujeme a sterilujeme při teplotě 85–90 °C 20 minut. Používáme jako sterilované okurky jak do salátů, tak jako přílohu k párkům nebo masu.

Nakládáná tykev na způsob okurek II

Nálev: 4 l vody, 1 l octa, 160 g soli, 300 g cukru, 20 tablet sacharinu

Vodu zahřejeme na 75–80 °C, přidáme sůl, cukr, sacharin a nakonec ocet. Tykve dobře omyjeme, ale neloupeme. Nakrájíme na špalíčky o výšce 2–3 cm. Naskládáme do lahví velikosti 720 ml a do každé přidáme koření: okvěti čerstvého kopru, 1 kolečko mrkve, 1 kolečko cibule, 1 kolečko křenu, ½ lžičky hořčičného semínka, 8 kuliček nového koření, 6 kuliček pepře, 1 bobkový list, 1 hřebíček, malý kousek skořice, ½ feferonky nebo špetka estragonu. Tykve, do kterých jsme přidali koření, zalijeme nálevem a pečlivě zavičkujeme. Sterilujeme při teplotě 85–90 °C 20 minut.

Tykev nakládáná v oleji (cukety)

¼ l vody, ¼ l octa, sůl, 100 g mladých tykví, ½ l slunečnicového oleje, 2 sardelová filátka, 4 stroužky česneku

Vodu s octem a solí svaříme. Do vroucí vody vložíme na 1 cm silná kolečka pokrájenou tykev a necháme 5 minut povařit. Vyndáme, scedíme a vychladlá kolečka dávkujeme do sklenic, kde je zaléváme olejem. Navrch přidáme sardelová filátka a česnek. Uzavřeme a necháme v chladu 3 dny uležet.

Sterilovaná tykev s paprikami (cukety, kabačky, patizony)

Nálev: 1 hrneček octa, 1 hrneček vody, 1 lžička soli, špetka cukru, 5 kuliček pepře, 1 bobkový list

Tykve nakrájíme na kostky. Papriky nakrájíme na tenká kolečka. Do dobře vymytých lahví naskládáme ve vrstvách tykve a papriky. Zalijeme svařeným nálevem a dobře zavičkujeme. Sterilujeme při teplotě 85–90 °C 20 minut.

Pikantní sterilovaná tykev (cukety, kabačky, patizony)

Nálev: 4 l vody, 300 g cukru, 150 g soli, 50 tabletek sacharinu, 1 l 8% octa

Vodu, cukr a sůl povaříme. Přidáme sacharin, stáhneme z ohně a promícháme. Přidáme ocet a necháme krátce přejít vařem. Nálev je velmi jemný. Tykve oloupeme, rozpůlíme a nastroháme na hrubém struhadle. Slijeme přebytečnou vodu a naplníme do dobře vymytých sklenic. Zalijeme výše uvedeným nálevem a zavičkujeme. Sterilujeme 25 minut při 85 °C.

Sterilovaná pomazánka z tykve (všechny druhy tykví)

2 větší tykve (po 300 g), 2 rajčata, sůl, 2 stroužky česneku, 1 lžičce oleje. Množství je uvedeno na 1 sklenici 720 ml

Omyté tykve upečeme v troubě doméčka za občasného obracení. Prochladlé rozkrojíme, sloupneme slupku a dužninu dáme do misky. Rajčata spaříme, sloupneme, vidličkou rozmělníme a přidáme k dužnině z tykví. Doplníme česnekem utřeným se solí a olejem a dobře promícháme. Naplníme do dobře vymytých sklenic, zavičujeme a sterilujeme při 85 °C 20 minut. Pomazánku natíráme na toasty nebo ji můžeme použít na špagety.

Sterilovaná orientální tykev (cukety, kabačky, patizony)

2 větší tykve (po 300 g), 3 lžičce rostlinného oleje, 6 středně velkých cibulí, 5 stroužků česneku, 1 lžička mletého zázvoru, 1 lžička pálivé papriky, 5 lžic sójové omáčky, sůl, 1/2 hrnečku rajčatového protlaku

Tykve omyjeme, oloupeme a nakrájíme na kostky 2 cm × 2 cm. Na oleji osmahneme nadrobno pokrájenou cibuli, přidáme tykve, koření a oloupaný, na plátky nakrájený česnek, sójovou omáčku, osolíme, a znovu podusíme asi 30 minut. Nakonec přidáme protlak a ještě dodusíme. Horkou směs naplníme do čistě vymytých sklenic, zavičujeme a sterilujeme při teplotě 85 °C 15 minut. Podáváme k čínským nebo k japonským jídlům, kde se servíruje bílá neslaná rýže.

Sterilovaná tykev s červeným zelím (cukety, kabačky, patizony)

Poměr surovin: 50 % tykve, 50 % červeného zelí, dále 1 feferonka, 1 balíček Deka, olej

Tykve nakrájíme na kostky. Červené zelí jemně nakrouháme. Přidáme nejmenší rozsekanou feferonku. Smícháme ve velké míse. Plníme do čistě vymytých lahví, zalijeme nálevem připraveným z Deka, nahoru nalijeme trochu oleje a zavičujeme. Sterilujeme při teplotě 80 °C 15 minut.

Sterilovaná tykev s paprikou a cibulí (cukety, kabačky, patizony)

Poměr surovin: 2/3 tykve, 1/3 cibule, 1/3 papriky, dále 1 balíček Deka, olej

Tykve omyjeme a nakrájíme na kostky 2 cm × 2 cm. Cibuli a papriku nakrájíme na kolečka. Plníme vrchovatě do čistě vymytých sklenic. Zalijeme nálevem z Deka a navrch zalijeme olejem. Zavičujeme. Sterilujeme při teplotě 80 °C 15 minut.

Zálivka: 2 lžičce oleje, 1 lžička soli, 1 lžička bazalky, 1 lžička hořčice, 1 stroužek prolisovaného česneku, šťáva ze dvou citrónů

Zeleninu nakrájíme a dáme do hluboké salátové mísy nejlépe dřevěné. Zálivku našleháme a zalijeme jí salát.

Thajská mísa

4 velké plátky studeného pečeného vepřového masa, 2 hrnečky nastrouhané mrkve, 1 hrneček nadrobno nakrájeného červeného zelí, 2 banány nakrájené na kolečka, 300 g tykve nakrájené na plátky (cukety), 4 natvrdo vařená vejce nakrájená na plátky

Maso dáme doprostřed talíře a na něj jako na obložený chlebiček naaranžujeme strouhanou mrkev, nakrájené červené zelí, banány, tykev a vejce. Připravíme si různé druhy pikantních omáček a každé sousto můžeme ochutit jinou omáčkou.

Omáčky: sójová: 4 lžičce sójové omáčky smísíme s jedním prolisovaným stroužkem česneku

majonézová: 4 lžičce jemné majonézy smísíme se šťávou z poloviny citrónu a se lžičkou jemně rozsekané petrželky

bylinková: 4 lžičce oleje promícháme s 1/2 lžičce čerstvé bazalky, 1/2 lžičky nadrobno rozsekané petrželky, 1/2 lžičky dobromysli

Pikantní salát z tykve a červeného zelí

300 g červeného zelí, 300 g tykve (jakýkoli druh kromě špagetové), 1 větší cibule, sůl, česnek

Zálivka: 1/2 hrnečku červeného vína, 4 lžičce sójové omáčky, 2 lžičce olivového oleje, 1 lžičce hořčice, mletý pepř

Hodinu před přípravou salátu si nakrájíme zelí na tenké plátky, osolíme a necháme pustit vodu. Tykev nastrouháme na hrubém struhadle a necháme okapat přes cedník. Cibuli nadrobno nakrájíme, česnek nakrájíme na tenké plátky. Ze zelí slijeme vodu, přidáme tykev, cibuli a česnek. Zamícháme. Přelijeme zálivkou, kterou jsme připravili smícháním vína, sójové omáčky, oleje, hořčice a špetky pepře. Podle chuti je možno ještě přisolit. Necháme alespoň hodinu v chladném místě odležet.

Letní salát z banánových tykví (Francie)

2 banánové tykve (po 100 g), 1 hlávka kadeřavého salátu, 250 g konzervované tuňáky ve vlastní šťávě, 6 tvrdých rajčat, 1 hrneček vařených zelených fazolek, 3 natvrdo vařená vejce, 80 g černých oliv, 3 snítky čerstvé bazalky, 2 stroužky česneku, 2 snítky cibulové natě, 2 lžičce citrónové šťávy, 6 lžic olivového oleje, sůl, mletý pepř

Tykve omyjeme, ale neloupeme. Nakrájíme je na 0,5 cm silná kolečka, pouze špičky vyhodíme. Salát rozdělíme na listy, omyjeme a necháme okapat. Tuňáka slijeme a rozdrobíme na malé kousky. Rajčata pokrájíme na osminky. Fazole nakrájíme na malé kousky. Vejce nakrájíme na osminky podélně. Bazalku, česnek a cibulovou nať rozsekáme nadrobno. Všechny součásti salátu dáme do mísy a ochutíme citrónovou šťávou, olivovým olejem, opepříme, osolíme a dobře vychlazené podáváme.

Salát z opečených tykví

500 g tykví (cukety, kabačky), 5 lžic oleje, 2 cibule, 2 stroužky česneku, šťáva z jedné poloviny citrónu, sůl, bílý mletý pepř

Saláty

Barevný salát

1 hrneček na plátky nakrájené tykve (cukety), 1/2 hrnečku nastrouhané mrkve, 1/2 hrnečku na kolečka nakrájené cibule, 1/2 hrnečku vařeného vychladlého hrášku, 1/2 hrnečku jemně nakrájeného celeru, 1/2 hrnečku nadrobno sekaných mandlí



Omyté tykve nakrájíme na 0,5 cm silná kolečka a na rozehrátém oleji je z obou stran opečeme. Dáme je do salátové mísy a do pánve vložíme najemno krájenou cibuli a česnek, necháme zeskvolatět a přidáme k tykvím do mísy. Do zbylého nepřepáleného oleje vmícháme citrónovou šťávu, sůl a bílý pepř. Touto směsí zalijeme zeleninu, důkladně promícháme a necháme dobře vychladit.

Zelený salát

1 hlávkový salát, 250 g tykve (cukety, mladé patizony), 150 g taveného sýra (nejvhodnější je žampionový nebo Šampion s hlívu ústříčnou), 1 lžičce rozsekaného kerblíku nebo líbečku, 50 g rozpúlených jader vlašských ořechů, 1 menší cibule

Zálivka: 4 lžičce kořeněného octa, 3 lžičce bílého vína, sůl, cukr, mletý bílý pepř

Salát rozebereme po lístcích, důkladně je opereme a ještě rozkrojíme napůl. Tykev nakrájíme na tenké plátky. Sýr nakrájíme na kostičky. Smícháme víno s kořeněným octem, rozředíme 2 dl vody. Salát, tykev, kerblík nebo líbeček, sýr, jádra ořechů a nadrobno pokrájenou cibuli promícháme. Zalijeme připravenou zálivkou a necháme na chladném místě stát 2 hodiny, aby se salát dobře rozležel.

Zeleninový salát z Matsumota (Japonsko)

1 středně velká tykev (300 g) nebo 3 banánové tykve (po 100 g), 2 rajčata, ¼ hlávkový bílý zelí, 1 velká cibule

Zálivka: 2 lžičce oleje, 2 lžičce octa, 1 lžičce sójové omáčky, 1 lžička cukru, ½ lžičky glutamolu (glutaman sodný), ¼ lžičky sezamového oleje (možno vynechat)

Tykve oloupeme a nakrájíme na malé špalíčky 0,5 × 2 cm. Rajčata nakrájíme na tenké plátky a rozkrojíme ještě na polovinu. Nejdůležitější je krájení zelí. Použijeme k tomu velice ostrého nože a krájíme 1–3 mm tenké proužky. Cibule může být nakrájená hrubou. Připravíme si zálivku z oleje, cukru, octa, sójové omáčky a glutamolu. Možno přidat též pár kapek sezamového oleje nebo sezamové semínko. Nakrájenou zeleninu smícháme se zálivkou a lehce načechráme. Podáváme ke všem druhům japonského jídla.

Salátové lodičky z tykví

3 středně velké tykve (po 300 g) (mladé cukety nebo kabačky), 120 g šunky, 1 cibule, 30 g oříšků, sůl, mletý pepř
Zálivka: 2 lžičce oleje, ½ lžičky soli, 1 stroužek česneku, 1 citrón

Tykve omyjeme. Odkrojíme špičky a rozřízneme podélně na poloviny. Vydlabeme dužninu. Z vydlabaných polovin nakrájíme špalíčky, které mají tvar loďky. Dužninu nakrájíme na kostičky, smícháme s najemno nakrájenou šunkou, cibulí a oříšky. Osolíme, opepříme. Z oleje, soli, rozlisovaného česneku a šťávy z jednoho citrónu si připravíme zálivku, kterou ochutíme zeleninovou směsí. Směsí plníme lodičky z tykví. Chceme-li obměnu, je možné užít jako pojídlo zeleninové směsí majonézou. Touto směsí pak opět plníme lodičky z tykví. Je to velmi efektivní součást studené mísy.

Ostrý zeleninový salát

2 středně velké tykve (cukety, kabačky, patizony), 2 lžíce salátového oleje, 2 pálivé papriky – feferonky, 2 sladké červené papriky

Zálivka: ½ hrnečku vody, 1 lžička cukru, 1 lžice octa, 1 lžice sójové omáčky, ½ lžičky soli

Tykve oloupeme a nakrájíme na plátky. Na oleji osmahneme pálivé papričky, vyjeme a v témže oleji osmahneme tykve. Papriky nakrájíme na tenké proužky. Tykve necháme vychladnout a smícháme je s nakrájenou červenou paprikou. Zálivku dobře promísíme a zalijeme jí připravenou zeleninu. Podává se k chutově nevýrazným pokrmům.

Koktail s koprem a tykví

400 g tykve (cukety, kabačky, patizony), 1 hrneček bílého smetanového jogurtu, 1 snítka čerstvého kopru, sůl, 1 citron, 1 lžička octa

Tykve oloupeme a nakrájíme ji na malé špalíčky 1 cm × 2 cm. Špalíčky krátce povaříme ve vodě ochucené solí a octem. Tykev vyjeme, necháme okapat a pokapeme ji šťávou z jednoho citronu. Osolíme a necháme v ledničce dvě hodiny odpočinout. Zálivku si připravíme smísením bílého jogurtu a nadrobno rozsekaného kopru. Podle chuti můžeme opepřit a osolit. Tykev dáme do porcelánových misek nebo skleněných vysokých sklenic a zaléváme jogurtovou směsí. Zdobíme plátkem citronu a snítkou kopru.

Kuřecí salát s hráškem a tykví

1 žloutek, 1 lžice citrónové šťávy, 1 lžička hořčice, mletý pepř, sůl, 1,5 dl oleje, 1 kuře o váze asi 1 kg – upečené, 200 g sterilovaného hrášku, 200 g tykve (cukety, kabačky), 100 g sterilovaných žampionů, 1 zralá broskev, 1 zralé jablko, olej na smažení

Smícháním žloutku, citrónové šťávy, hořčice, pepře a soli připravíme omáčku, do které pomalu za stálého míchání přiléváme olej. Upečené kuře zbavíme kůže, vykostíme a nakrájíme na drobné kousky. Hrášek necháme okapat na sítku. Tykev nakrájíme na silnější plátky a na oleji opečeme dozlatova. Vyndáme a necháme okapat. Žampiony nakrájíme na tenké plátky.

Hrášek, tykev, žampiony a kuře smícháme s omáčkou. Důkladně promícháme. Povrch ozdobíme na kousky nakrájenou broskví a na kostičky nakrájeným jablkem. Hotový salát dáme na hodinu odležet do ledničky. Podáváme k masovým pokrmům.

Zeleninový salát z tykve

1 hlávkový salát, 2 rajčata, ½ salátové okurky, 2 banánové tykve nebo ½ tykve Diamant (200 g), cukety, kabačky, 1 kedluben, ½ lžičky sušené bazalky, 2 vejce natvrdo
Zálivka: 1 lžice oleje, sůl, bílý mletý pepř, ocet, cukr

Salát rozdělíme na listy, opereme a natrháme nadrobno. Rajčata nakrájíme na dílky a okurku, tykev a kedluben na tenké plátky. Lehce smícháme. Ve skleničce si připravíme zálivku z oleje, pepře, soli, octa, cukru a dobře rozmícháme. Zálivkou zalijeme zeleninu. Posypeme bazalkou a nadrobno rozsekanými vejci.

Podáváme jako přílohu k masům nebo jako letní večeři.

Dietní salát z tykví

2 mladé banánové tykve (po 100 g), 2 rajčata, ½ salátové okurky, 1 lžička petrželky, sůl, mletý pepř, 1 hrneček bílého jogurtu

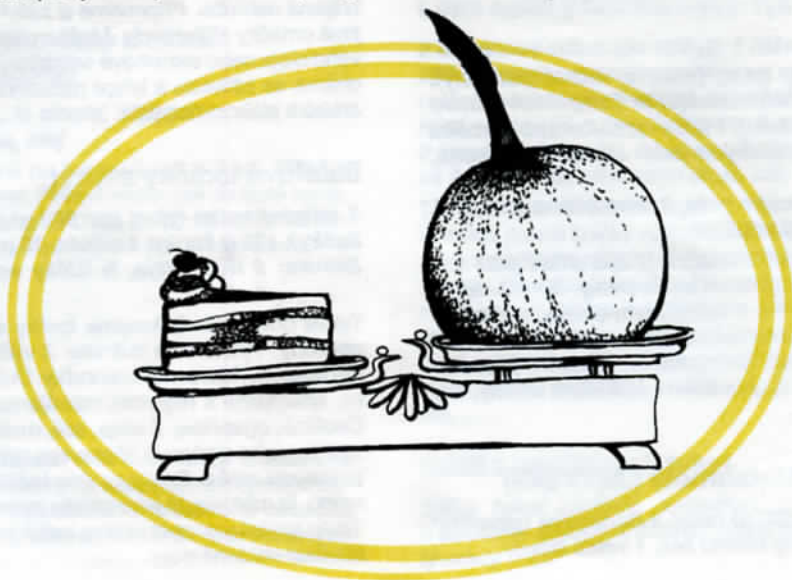
Tykve oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka. Rajčata a okurku též pokrájíme na kolečka. Posypeme rozsekanou petrželkou, osolíme a opepříme. Přelijeme bílým jogurtem a zamícháme. Podáváme k vařenému nebo pečenému masu nebo jako samostatný pokrm při redukční dietě.

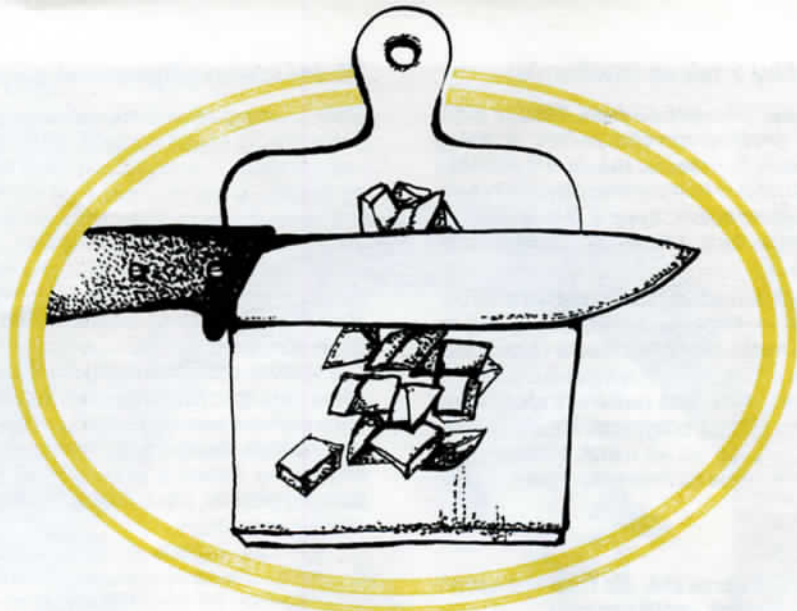
Salát z tykví a rajčat se smetanou

2 mladé tykve (nejlépe cukety) po 200 g, 4 velká rajčata, 1 cibule, pažitka

Zálivka: 1 hrneček zakysané smetany, sůl, mletý pepř, 1 lžice hořčice

Tykve oloupeme a nakrájíme na kolečka. Rajčata nakrájíme na osminky a přidáme do salátové mísy k tykvím. Cibuli nakrájíme na kolečka a přidáme k ostatní zelenině. Posypeme rozsekanou pažitkou. V hrnečku smícháme kysanou smetanu se solí, pepřem a hořčicí. Zálivkou zeleninu v míse zalijeme, necháme vychladit a podáváme.





Vaječný salát s tykvemi

5 vajec vařených natvrdo, 2 mladé tykve po 150 g (cukety nebo kabačky), 1 cibule

Zálivka: 1 hrneček majonézy, 1 lžičce citrónové šťávy, cukr, sůl

Vajíčka nakrájíme na plátky a dáme do salátové mísy. Přidáme na kolečka nakrájenou oloupanou tykev a na kolečka nakrájenou cibuli. Připravíme si zálivku z majonézy, citrónové šťávy, osladíme a osolíme podle chuti. Zálivkou zalijeme zeleninu v míse a podáváme.

Ostrý salát z tykve

500 g tykve (cukety, kabačky, patizony), 2 lžičce olivového oleje, 2 čerstvé feferonky, 3 lžičce nakrájených sterilovaných kapií

Zálivka: sůl, 20 g cukru, 1 lžičce octa, 4 lžičce vody

Tykve oloupeme a nakrájíme na kostky 1 cm × 1 cm. Na rozehřátém olivovém oleji osmahneme na tenké proužky pokrájené feferonky. Feferonky vyjmeme a do oleje přidáme tykve, které osmažíme doměkka. Vyjmeme je a dáme do salátové mísy zchladnout. Přidáme na proužky krájené sterilované kapie a promícháme. Zálivku si připravíme ze soli, cukru, octa a vody. Zálivkou přelijeme salát a podáváme dobře vychlazené k pečeným masům.

Dezerty z tykve

Tykve smažená se skořicí

600 g tykve (nejlépe cukety), 60 g hladké mouky, 2 vejce, ½ hrnečku mléka, sůl, moučkový cukr, skořice, olej na smažení

Tykve oloupeme a nakrájíme na kolečka o síle 1 cm. Z mléka, vajec, soli a mouky si připravíme vláčné těstíčko. Namáčíme v něm tykve a smažíme je na rozehřátém oleji. Dozlatova

osmažené tykve obalujeme ve směsi cukru se skořicí jako lívance.

Pohár Malorka

250 g tučného tvarohu, 5 lžic malinového rosolu, 200 g tykve (cukety, kabačky, patizony), 3 lžičce šlehačky, 4 broskve, ořechy nebo mandle na ozdobu

Tvaroh umixujeme s malinovým rosolem. Tykve omyjeme, oloupeme a nakrájíme na špalíčky 1 cm × 2 cm. Šlehačku ušleháme. Skleněné vysoké sklenice plníme vrstvami tykví a šlehaného tvarohu. Navrch dáme ušlehanou šlehačku a nakrájené broskve. Broskve posypeme mletými oříšky nebo mandlemi.

Tykve s ovocným tvarohem

2 středně velké tykve — cukety (odrůda Diamant F1) (po 200 g) nebo 4 banánové tykve (po 100 g), 100 g tučného tvarohu, 100 g letního měkkého ovoce (maliny, jahody, rybíz), 40 g jahodového nebo malinového džemu, 2 lžičce šlehačky

Tykve oloupeme a nakrájíme na 3–4 cm vysoké špalíčky. Vydlabeme v nich hranatou lžičkou hluboké jamky. V mixéru našleháme tvaroh s částí ovoce a džemem. Umixovaný tvaroh lehce smícháme s ušlehanou šlehačkou a plníme do špalíčků z tykví. Zdobíme zbylým ovocem. Necháme vychladit v ledničce a podáváme.

Chléb z tykve

1 vejce, ¼ hrnečku oleje, ¼ hrnečku medu, 1 lžička vanilkového cukru, 1 hrneček strouhané dužniny z tykví (kterýkoli zeleninový druh), 1¼ hrnečku hladké mouky, 1½ lžičky skořice, 1 lžička prášku do pečiva, 1 lžička jedlé sody, ½ lžičky soli, ½ hrnečku strouhaných ořechů

Ve velké míse smícháme vejce, olej, med a vanilkový cukr. Přidáme nastrouhané tykve a dobře zamícháme. Ve druhé míse smícháme ostatní suroviny, přidáme do první mísy a dobře promícháme. Pečlivě propracujeme těsto. Dáme do keramické nebo kovové formy a pečeme v předehřáté troubě při teplotě 150° 60 minut. Pokrájíme na plátky a podáváme s bílým jogurtem.

Čokoládové čtverečky z tykve (Kalifornie)

2½ hrnečku hladké mouky, ¼ hrnečku kakaa, 2 lžičky prášku do pečiva, ½ lžičky mletého nového koření, ½ lžičky mleté skořice, ¼ lžičky soli, ½ hrnečku másla, 1½ hrnečku krystalového cukru, ½ hrnečku rostlinného oleje, ½ hrnečku mléka, 1 lžičce vanilkového cukru, 3 vejce, 2 hrnečky rozmačkané dužniny z tykví (cuket), 1 hrneček hořké čokolády rozlámáné na kousky

Do velké mísy dáme mouku, kakao, prášek do pečiva a koření. V mixéru střední rychlostí rozšleháme máslo, cukr a olej do husté pěny. Poté přidáme mléko, vanilkový cukr a vejce. Otáčky snížíme na minimum a přidáme směs s moukou. Uděláme hladké těsto. Postupně lžičí přidáváme dužninu z tykví. Těsto rovnoměrně rozetřeme na plech a posypeme kousky čokolády. Pečeme v předehřáté troubě asi 45 minut. Necháme vychladnout na plechu a poté krájíme na čtverečky 3 cm × 3 cm.

Tykový kompot

1000 g tykve (nejlépe tykve obrovské, ale i cuket a kabačků), 1 citrón, 2 hřebíčky, kousek vanilky vcelku
Nálev: 1 l vody, 400 g cukru

Tykve oloupeme a nakrájíme na kostky 1 cm × 1 cm. Povaříme ji v horké vodě 5 minut, ocedíme a necháme okapat. Kostičky naskládáme do lahvi tak, že každou vrstvu tykve prokládáme plátky citrónu s kouskem vanilky, přidáme hřebíček. Zalijeme svařeným nálevem a zavičkujeme. Sterilujeme 30 minut při teplotě 80 °C.

Nápoje z tykve

Koktail z šampaňského a tykve (cukety)

300 g tykví, 50 g cukru, šťáva z 1 citrónu, ½ dl griotky, láhev šampaňského vína (sektu)

Tykve nakrájíme na tenké plátky a vložíme do skleněné mísy. Posypeme cukrem, zalijeme griotkou, zalijeme šťávou z citrónu a dáme vychladit do ledničky. Do vysokých sklenic dáme rozdrčený led, přidáme směs z tykví a zalijeme šampaňským vínem. Podáváme jako aperitiv.

Aperitiv z tykve (cukety) s vodkou

250 g tykve (cukety), 3 dl toniku, vodka, 2 citróny, led

Tykve oloupeme a nakrájíme na plátky. Do mixéru dáme tykve, vodu, tonik a šťávu z jednoho citrónu. Rozmixujeme, přelijeme přes sítko a naléváme do sklenic, kam jsme připravili dřív z ledu. Z druhého citrónu nakrájíme plátky, nakrojíme je a nasadíme na stěnu sklenice. Podáváme jako aperitiv.

Mléčný koktail z tykve

4 dl mléka, 4 lžičce krystalového cukru, 4 lžičce jahod, 1 tykev (cukety) (250 g), 1 porce polárkového dortu

Mléko dáme do mixéru, přidáme cukr, jahody, na kousky nakrájené tykve a polárkový dort. Umixujeme. Podáváme ihned.

Dietní menu připravené za přidání tykví

Stále se více a více mluví o nebezpečném světě joulů a dnes se k dodržování zásad správné výživy přiklánějí nejen ženy, ale i mnozí muži. Tloustnout znamená stárnout, cukrovka je trest za obezitu, srdce neunes šest knedlíků k obědu — taková a jiná hesla čteme na letáčcích v lékařských ordinacích a po příchodu domů začneme pečlivě hlídat, co vlastně jíme. V tradiční české kuchyni převládaly buchty a knedlíky a často jídla vyrobená z mouky. Stále častěji se dočítáme, jak je naše celková spotřeba zeleniny pod světovým průměrem a také hluboko pod doporučenou spotřebou zeleniny z hlediska dodržování zásad správné výživy. V mnohých lékařských doporučeních nalézáme radu dodržování jednoho zeleninového dne v týdnu. Odpor k požívání zeleniny často pramení z toho, že zeleninu upravujeme stále stejným způsobem, vaříme ji ve slané vodě a nechujeme. Zelenina je ale vděčná surovina pro přípravu výborných pokrmů, které mají tu přednost, že jsou nejen chutné, ale i zdravé a dietní.

V následující kapitole se budeme zabývat příklady menu pro dietní dny. Uvedeme příklady jak celodenní diety, tak návrhy na hlavní chody při tzv. odlehčovacích dnech. Využit můžeme všech druhů a typů tykví.

Týdenní redukční dieta při dodržování asi 4000 joulů denně

1. den: 7.00 1 kelímek (120 g) bílého jogurtu
10.00 100 g tvarohu rozmícháme se lžičí mléka, mírně přisolíme, na kostičky nakrájíme 50 g tykví a vmícháme do tvarohu
13.00 100 g hovězího masa uvaříme ve vodě. Jako přílohu 100 g na kostky vařené tykve, mírně osolené a posypané 1 lžičí strouhaného sýra
16.00 jablko
19.00 2 natvrdo vařená vejce, 1 hrneček šípkového čaje
2. den: 7.00 Bílý jogurt, 50 g chleba
10.00 1 hrneček mléka
13.00 50 g vařeného vepřového masa, salát připravený z tykve tak, že oloupanou tykev nakrájíme na kostky, posypeme petrželkou, mírně osolíme a zalijeme 60 g bílého jogurtu
16.00 1 pomeranč
19.00 100 g dietního salámu, 1 vejce natvrdo, 1 kedlubn
3. den: 7.00 1 bílý jogurt (120 g)
10.00 100 g salátu ze syrového zelí, které smícháme s ¼ nadrobno nakrájené cibule, zakápneme octem, šťávou ze ¼ citrónu a dochutíme ½ lžičky hořčice
13.00 1 dietní párek, 100 g vařených fazolek ochucených sušenou petrželkou, sušenou bazalkou a špetkou tymiánu
16.00 1 hrneček mléka
19.00 150 g vařeného hovězího masa, ochuceného celerovou natí, 1 hrneček bylinkového čaje



4. den: 7.00 150 g strouhaného jablka s mrkví ochucenou kapkou citrónu
 10.00 1 hrneček mléka
 13.00 100 g tykve nakrájíme na kolečka i se slupkou. Dáme na ¼ lžičky oleje na pánev a opékáme tak dlouho, až na tykvi naskáčeou hnědé puchýřky. Rozetřeme jeden stroužek česneku a smícháme ho se lžičkou másla. Česnekové máslo namažeme na plátky tykve
 16.00 1 jablko
 19.00 100 g šunkového salámu
5. den: 7.00 2 vejce naměkko, 50 g tmavého chleba
 10.00 100 g tvarohu rozmícháme se lžící mléka a přidáme 100 g nadrobno pokrájeného pórku. Mírně osolíme
 13.00 150 g tykev omyjeme, ale neloupeme. Na ¼ lžičky oleje dáme kolečka z tykve na pánev a opékáme z obou stran. Přidáme 50 g koleček pórku a zalijeme 2 vejci. Mírně osolíme.
 16.00 1 jablko
 19.00 100 g eidamu a 1 rajče
6. den: 7.00 100 g šunky, 50 g chleba
 10.00 1 pomeranč
 13.00 150 g tvarohu rozmícháme se lžící mléka. ½ cibule nakrájíme nadrobno a vmícháme do tvarohu. Stejně tak nakrájíme 50 g tykve a 50 g pórku a vmícháme do tvarohu. Mírně osolíme, přikořeníme červenou sladkou paprikou

- 16.00 100 g libového vepřového masa pečeného v troubě a posypaného ½ lžičky petrželky
 19.00 1 hrneček zakysaného mléka nebo biokysu
7. den: 7.00 2 vejce vařená naměkko, 50 g tmavého chleba
 10.00 1 jalbko
 13.00 250 g tykve oloupeme a nakrájíme na kostky. Uvaříme ve slané vodě, přidáme špetku strouhaného muškátového oříšku. Tykve zalijeme lžící másla
 16.00 1 plátek libového vepřového masa pečeného v troubě, 100 g na kolečka nakrájené syrové okurky
 19.00 1 hrneček mléka
8. den: 7.00 1 pomeranč, 1 jablko
 10.00 200 g tykve nakrájíme na kostky do zapékací misky, 100 g pórku nakrájíme na kolečka, 100 g rajčat nakrájíme na kolečka a přidáme do zapékací misky. Zasypeme 50 g strouhaného eidamu, osolíme, okořeníme sušenou bazalkou a necháme 40 minut zapékat
 13.00 1 jablko
 16.00 1 syrové rajče, 100 g na plátky nakrájené syrové okurky
 19.00 100 g tykve neloupeme a vydlabeme dužninu. Naplníme ji směsí z rozsekané petrželky, koleček pórku a strouhaného eidamu. Naplníme, zakryjeme alobalem a pečeme ve vyhřáté troubě 30 minut

Týdenní dieta při dodržování asi 3000 jouů denně

1. den: 7.00 1 hrneček kávy s mlékem
10.00 1 jablko
13.00 2 vejce natvrdo, salát z tykve a rajčat nakrájených na kolečka. Zakapeme šťávou z citrónu, mírně osolíme a posypeme petrželkovou natí
16.00 1 hrneček mléka
19.00 1 plátek hovězího masa dušeného doměkka a salát. Salát připravíme z 50 g póruku, 50 g rajčat, 50 g tykve, 50 g kedluben. Všechny druhy zeleniny nakrájíme na kolečka, zakapeme šťávou z ½ citrónu, přidáme špetku soli a lžiči oleje rozmícháme s ½ lžičkou plnotučné hořčice a stroužkem prolisovaného česneku. Zálivkou zalijeme nakrájenou zeleninu a podáváme k dušenému masu
2. den: 7.00 1 hrneček kávy s mlékem
10.00 1 hrneček mléka
13.00 1 plátek grilovaného vepřového masa (asi 120 g) a salát. Salát připravíme z 50 g okurek, 50 g rajčat, 1 cibule, petrželky. Zeleninu nakrájíme na kolečka a dáme do misky. Zalijeme 1 kelímek bílého jogurtu (120 g). Přisolíme.
16.00 1 pomeranč
19.00 1 plátek šunky (50 g), 100 g tykve plněné tvarohem. Tykev připravíme tak, že ji oloupeme a nakrájíme na špalíčky. Vydlabeme menší otvor, do kterého naplníme 50 g tvarohu smíchaného se lžiči mléka, osoleného a okořeněného lžičkou červené sladké papriky
3. den: 7.00 1 hrneček kávy s mlékem
10.00 1 jablko
13.00 150 g tykve oloupeme a nakrájíme na hranolky vysoké 2 cm. Na lžičce másla tykev osmahneme a poté na mírném ohni dusíme doměkka. Na lžičce másla osmahneme strouhanku a další lžičku másla rozehrějeme. Tykev slijeme, posypeme osmažnutou strouhankou a pokapeme máslem
16.00 100 g mrkve
19.00 2 vejce vařená natvrdo a 50 g šunky
4. den: 7.00 1 hrneček kávy s mlékem, 50 g chleba s máslem
10.00 1 jablko
13.00 1 vejce uvařené naměkko, 100 g eidamu
16.00 100 g syrové mrkve
19.00 100 g tykve, 100 g rajčat, 50 g kedlubny a 50 g papriky omyjeme a nakrájíme. Snítku kopru rozsekáme nadrobno a vmícháme do kelímku bílého jogurtu (120 g). Osolíme, mírně opepříme a zálivkou zalijeme nakrájenou zeleninu
5. den: 7.00 100 g mrkve nastrouháme a smícháme se 100 g nastrouhaného jablka. Zakápneme citrónem
10.00 200 g ryby opečeme na másle, posypeme petrželkou a pokapeme citrónem
13.00 1 jablko
16.00 1 hrneček mléka

19.00 150 g hovězího masa z roštěnce. Plátek masa naklepeme, opepříme, osolíme a na lžiči rozehřátého rostlinného oleje rychle osmahneme z každé strany 3—4 minuty. 50 g póruku nakrájíme na tenká kolečka, smícháme s 1 natvrdo vařeným vejcem nakrájeným nadrobno. Touto směsí posypeme roštěnku

6. den: 7.00 1 hrneček kávy s mlékem, 50 g chleba s máslem
10.00 1 pomeranč
13.00 150 g pečeného kuřete a salát z vařeného zeleniny. Salát připravíme takto: 100 g tykve, 50 g mrkve, 50 g fazolek (i zmrazených), 50 g petrželky. Zeleninu omyjeme a nakrájíme na špalíčky o délce 2 cm. Uvaříme ve slané vodě doměkka. Vodu slijeme a zeleninu necháme vychladnout. Zálivku si připravíme ze lžice oleje, šťávy z citrónu, rozsekané petrželky, sušené bazalky a stroužku rozlisovaného česneku. Zálivku pečlivě rozmícháme nebo rozmixujeme a zeleninu přelijeme
16.00 1 pomeranč
19.00 2 vejce vařená natvrdo, 1 kedluben
7. den: 7.00 1 hrneček bylinkového čaje
10.00 1 jablko
13.00 150 g grilovaného vepřového masa — nejlépe řízek nebo kotleta
16.00 100 g tykve přelité bílým jogurtem a mírně osolené
19.00 1 hrneček šípkového čaje

Obě výše uvedené diety je nutno dodržovat přesně a jako nápoje se doporučují pouze minerální vody, v žádném případě se nesmí pít alkohol. Dále uvádíme příklady zeleninového menu při odlehčovacích dnech.

ZELENINOVÝ OBĚD V ČASNÉM LÉTĚ

Jarní polévka

1 pórek, ½ cibule, 1 brambor, 2 kolečka mrkve, ½ hrnečku mléka, 1 lžice sterilovaného hrášku

Očištěnou zeleninu dáme do 1 l vody a vaříme, až se zelenina téměř rozvaří. Scedíme a přes síto zeleninu prolisujeme do vývaru. Dáme na oheň, přidáme 1 dl mléka a sterilovaný hrášek. Necháme přejít varem, osolíme a podáváme.

Zapékaná tykev s uzeným sýrem

2 větší tykve (po 300 g), 1 lžice másla, 2 velká rajčata, 300 g strouhaného uzeného eidamu, sůl, bazalka

Tykve oloupeme a nakrájíme na kolečka. Dno zapékačské misky vymažeme a na ně naklademe tykve. Dále nakrájíme rajčata na kolečka a poklademe je na tykve. Vrchovatě zasypeme strouhaným sýrem. Jednotlivé vrstvy posypeme bazalkou a mírně osolíme. Zapékáme v zapékačské misce ve středně vyhřáté troubě asi 40 minut. Do tohoto pokrmu není třeba dávat zálivku z mléka, protože tykev a rajčata pouštějí vodu, a tak je v misce dostatek tekutiny.

Dezert z tykve

1 tykev (asi 200 g), 1 balíček lučiny (150 g), 1 lžička mléka, 1 balíček vanilkového cukru

Tykev pečlivě oloupeme a nakrájíme na špalíčky. Vydlabeme v nich jamku a necháme odtéci přebytečnou tekutinu. Lučinu v mixéru rozmixujeme s mlékem a vanilkovým cukrem v hustý krém. Krémem plníme tykev, necháme vychladit a podáváme.

ZAHRADNÍ OBĚD V PLNÉM LÉTĚ

Květáková polévka

1 menší květák, 1 mrkev, sůl, mletý pepř, 1 lžička rozsekané petrželky, 1 lžička rozsekané pažitky

Květák pečlivě omyjeme a nakrájíme na drobné kousky. Mrkev nakrájíme na kolečka. Obě zeleniny dáme vařit do 1 l vody. Vaříme asi 20 minut. Osolíme, mírně opepříme, přidáme petrželku, pažitku, necháme přejít krátce varem a podáváme.

Omeleta z tykve s uzeným sýrem

1 velká tykev (asi 400 g), 1 cibule, 1 vařený brambor, 5 vajec, 300 g strouhaného uzeného sýra, máslo na smažení, sůl, mletý pepř

Tykev omyjeme, ale neloupeme. Dáme ji spolu s cibulí a bramborem na prkénko a nakrájíme vše na tenká kolečka. Na pánvi rozehejeme máslo a dno pánve pokryjeme střídavě zeleninou. Celé dno pánve musí být zakryto, ale zelenina nesmí být ve vrstvách. Pro každou osobu děláme omeletu zvlášť. Na zeleninu, kterou dáme opéci na oheň, nalijeme vejce, která jsme rozmíchali s trochou vody a dobře našlehali se sýrem, solí a pepřem. Omeletu pečeme z obou stran. Podáváme bez přílohy!!

Tvarohový dezert s jahodami

1 lžička želatiny, 1 balíček tvarohu (250 g), 1 hrneček mléka, 2 lžičky cukru, 1 hrneček jahod

Želatinu rozmícháme v teplé vodě, ale ne ve vroucí, a necháme ji nabobtnat. Tvaroh rozmixujeme v mixéru s mlékem a cukrem v hustý krém. Nabobtnalou želatinu přidáme do tvarohové směsice, nalijeme do formy na biskupský chlebiček nebo do jednotlivých keramických forem a v chladničce necháme do druhého dne ztuhnout. Vyklopíme z formy, poklademe navrch jahody a krájíme jednotlivé porce.

PODZIMNÍ CHATAŘSKÝ OBĚD

Bramborová polévka s houbami

2 brambory, 100 g mrkve, 100 g celeru, 50 g petržele, ½ tykve (asi 150 g), 1 cibule, 1 stroužek česneku, 100 g pokrájených hub, majoránka, sůl, mletý pepř

Brambory, mrkev, celer, petržel a tykev oloupeme a nakrájíme na malé kostky. Dáme vařit do 1,5 l vody. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, česnek, na plátky nakrájené houby. Všechno vaříme asi 30 minut. Nakonec přidáme majoránku, sůl a pepř.

Zeleninová musaka

1 tykev (300 g), 1 lilek (250 g) 3 rajčata, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 2 lžičky rajčatového protlaku, sůl, mletý pepř, bazalka, 200 g strouhaného sýra

Tykev ani lilek neloupeme, pouze dobře omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Rajčata a cibuli nakrájíme na kolečka. Česnek rozlisujeme a smícháme s protlakem, solí, pepřem a bazalkou. Do hlubšího pekáčku dáme zeleninovou směs nikoli ve vrstvách, ale libovolně smísíme. Zalijeme ji zálivkou z protlaku a dáme péci do trouby. Pečeme 40 minut. Zасыpeme strouhaným sýrem a necháme v troubě zrůžovět. Podáváme bez přílohy. Jako dezert syrové ovoce.

Obsah

Pomazánky 4

Kalifornská pochoutka z tykvi
Pomazánka z tykvi a ze zelených nati
Pomazánka z tykvi s rajčaty

Polévky 4

Japonská polévka
Polévka z tykve se smetanou
Polévka Minestra
Plátenická zelňačka s tykvi
Burgundská polévka
Bílá krémová polévka
Krémová polévka z tykve a rajčat
Krémová polévka

Krémová polévka z tykve a masového vývaru
Polévka z červených fazolí s kabanosem a tykvi
Polévka z tykve s opečeným chlebem
Polévka z čerstvých žampionů a tykve
Rybi polévka s tykvi
Bramborová polévka s tykvi

Smažená tykev 6

Smažená tykev — základní předpis
Smažená tykev se šunkou
Smažená tykev s jogurtem
Smažená tykev s česnekem
Smažená tykev zapečená se sýrem

Smažená tykev s jogurtovou omáčkou
Chlupatá smažená tykev
Tempura
Smaženky
Tykev smažená na másle

Vařená a dušená tykev . . . 8

Tykev s brambory na smetaně
Tykev na smetaně
Tykev se zakysanou smetanou
Tykev po uhersku
Tykev dušená s rajčaty
Kreolská tykev
Zelí z tykve
Zeleninový kotlík

Dušená michaná zelenina
 Dušená tykev
 Michaná zahradní smaženice
 Římská tykev
 Provensálská tykev
 Kari z tykve
 Tykev Jang-tie
 Vepřové maso s tykví
 Telecí ragú s tykví a houbami
 Telecí řízky s tykví
 Tykev na houbách s mandlemi a oříšky
 Paprika z kuřete a tykve
 Hovězí maso à la Stroganov s tykví
 Vepřové maso s dušenou zeleninou
 Guláš z hovězího masa s tykví
 Hovězí maso s tykví a žampióny
 Špagetová tykev

Pečená plněná tykev . . . 12

Tykev plněná mletým masem
 Tykev plněná rýží a mletým masem
 Plněná tykev se šunkou
 Tykev plněná pečeným masem
 Plněná tykev s koprovou omáčkou
 Tykev plněná skopovým masem
 Zapečená nadívaná tykev s hořčičnou omáčkou
 Středomořská plněná tykev
 Tykev plněná kukuřicí
 Zapečené vepřové kotlety na tykví a bramborách

Zapékaná tykev . . . 14

Musaka z tykve
 Musaka z Belvederu
 Vepřové madailonky v zelenině
 Zapékaná tykev s masovou směsí
 Vepřové kotlety a tykev v balíčku
 Mleté maso zapékané v paprikách s tykví
 Tykev zapékaná se žloutky
 Tykev zapékaná s pečeným kuřecím masem
 Zapékaná tykev s mandlemi

Zapečená šunka s tykví
 Zapékaná tykev s omáčkou z krabů
 Tykev zapečená v listovém těstě
 Tykev zapékaná se smetanou
 Tykev zapékaná se sýrem a bazalkou
 Nadívaná tykev Matterhorn
 Tykev zapečená s brynzou
 Tykev plněná sýrem
 Tykev zapékaná s nivou
 Zapékaná zelenina
 Tykev se špenátem
 Tykev zapékaná s brambory
 Tykev zapékaná se špagetami
 Makaróny zapékané s tykví a rajčaty
 Makaróny s tykví na způsob Timballo
 Náryp z tykve s houbami
 Tykvový náryp s uzeným masem
 Tykvový náryp se sýrem
 Gratinovaný zeleninový náryp
 Nádivka z tykve

Tykev v netradiční úpravě 20

Sekaná plněná tykví
 Kuře plněné nádivkou z tykve a špenátu
 Tykev po florentinsku
 Omeleta z tykve a rajčat
 Vepřové plátky Rema s tykví s česnekovou remuládou
 Zeleninový guláš Ratatouille
 Tykvové placky
 Roštěnky s tykví a se šunkou
 Losos po provensálsku
 Zapékané filé s jogurtem a sýrem
 Kuřecí řízky s tykví po provensálsku
 Provensálské kuře s tykví
 Toasty s tykví
 Zeleninový koláč z listového těsta
 Zeleninový koláč à la pizza s tykví

Nakládáná tykev . . . 23

Nakládáná tykev na způsob okurek I
 Nakládáná tykev na způsob okurek II

Tykev nakládáná v oleji
 Sterilovaná tykev s paprikami
 Pikantní sterilovaná tykev
 Sterilovaná pomazánka z tykve
 Sterilovaná orientální tykev
 Sterilovaná tykev s červeným zelím
 Sterilovaná tykev s paprikou a cibulí

Saláty 24

Barevný salát
 Thajská mísa
 Pikantní salát z tykve a červeného zeli
 Letní salát z banánových tykví
 Salát z opečených tykví
 Zelený salát
 Zeleninový salát z Matsumota
 Salátové lodičky z tykví
 Ostrý zeleninový salát
 Koktail s koprem a tykví
 Kuřecí salát s hráškem a tykví
 Zeleninový salát z tykve
 Dietní salát z tykví
 Salát z tykví a rajčat se smetanou
 Vaječný salát s tykverní
 Ostrý salát z tykve

Dezerty z tykve 27

Tykev smažená se skořicí
 Pohár Malorka
 Tykev s ovocným tvarohem
 Chléb z tykve
 Čokoládové čtverečky z tykve
 Tykvový kompot

Nápoje z tykve 28

Koktail z šampaňského a tykve
 Aperitiv z tykve s vodkou
 Mléčný koktail z tykve

Dietní menu 28
 Zeleninový oběd v časném létě . . . 30
 Podzemní chatařský oběd 31

SEŠITY DOMÁCIHO HOSPODAŘENÍ SVAZEK 158

Kristina Kopáčková

Tykev v naší i zahraniční kuchyni

Ilustrovala Lucie Pitrová. Fotografie v textu i na obálce Miroslav Hoza. Obálku navrhl Zbyněk Hraba. Graficky upravil František Fanyš. Vyšla Práce, vydavatelství a nakladatelství ROH, v Praze roku 1989 jako svou 6616. publikaci. Odpovědná redaktorka Jaroslava Chalupová. Výtvarný redaktor Zbyněk Hraba. Technická redaktorka Hana Herčíková.

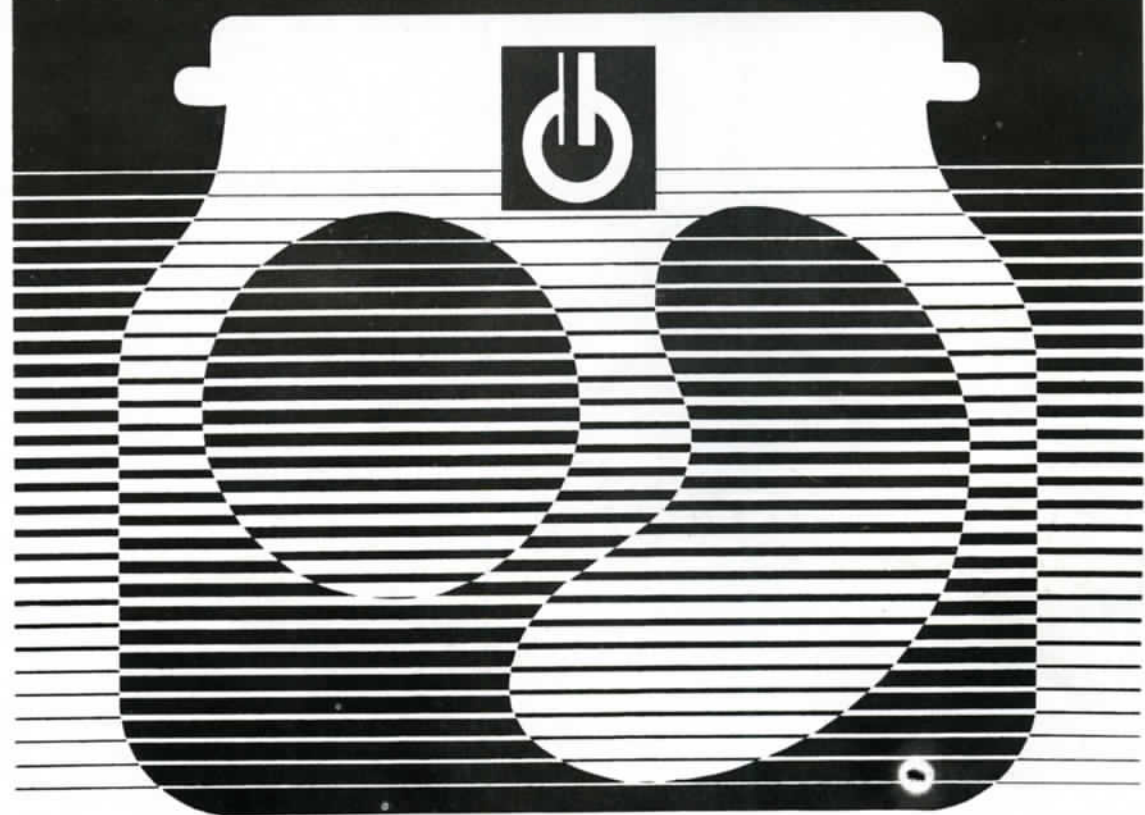
1. vydání — náklad 200 000 — stran 32 — AA 5,53 — VA 6,04 — 505/21/881
 Výtisk Mír, novinářské závody, n.p., závod 1, provoz 12, Panská 8, Praha 1

Tematická skupina 08/26
 24-037-89 Kčs 8,—

© Kristina Kopáčková

ISBN 80-208-0132-4

**KYSELINA CITRONOVÁ
KYSELINA VINNÁ
KYSELINA SORBOVÁ
PIKANTA**



**KONZERVAČNÍ A NAKLÁDACÍ
PŘÍPRAVKY
Z N.P. CHEMA PARDUBICE**

Čajový i kávový servis z černého laku - ČLR

nabízejí prodejny

ORIENT

podniku

klenoty

