

**Co dětem v naší školce chutnalo během helloweena ?**

**Rádi se s Vámi podělíme o naše recepty 😊**

**DÝŇOVÁ POLÉVKA S ČERVENOU ŘEPOU**

*Suroviny:*

-2 menší cibule

-50g másla

-2 střední řepy

 -1 menší dýně Hokkaido (asi 600g)

-200 g smetany na vaření

-sůl, muškátový oříšek

-čerstvá petrželka na ozdobení

*Postup:*

Cibuli nakrájíme na kostičky a na másle orestujeme do zlatova. Jakmile je cibule orestovaná, přidáme oloupanou a na kostičky nakrájenou řepu, krátce orestujeme a zalijeme vodou (nebo vývarem). Řepu vaříme asi 30 minut, poté přidáme do polévky nakrájenou dýni a vaříme do změknutí dýně i řepy (což trvá přibližně dalších 20 minut). Jakmile je zelenina měkká, polévku rozmixujeme (pokud je příliš hustá můžeme přilít vodu) přimícháme smetanu, osolíme (opepříme), přidáme muškátový oříšek a ještě krátce provaříme. Hotovou polévku ozdobíme čerstvou petrželkou a můžeme podávat.

*Tip:*

Polévku je možné dochutit dýňovým olejem, nebo posypat opraženými dýňovými semínky.

**DÝŇOVÉ RIZOTO S KUŘECÍM MASEM**

*Suroviny:*

-400 g dýně hokaido

-400 g rýže basmati

-400g kuřecích prs

-1 l vývaru

-1 cibule

-2 stroužky česneku

-máslo na osmahnutí

-10 dkg strouhaného parmazánu

-sůl, kari

*Postup:*
Z dýně vydlabeme dužinu a nakrájíme na kousky, cibuli nakrájíme nahrubo. Osmahneme jí na rozehřátém másle, přidáme dýni a opékáme přibližně 10 minut. Přidáme rýži, prolisovaný česnek, zalijeme vývarem podle potřeby a dusíme do změknutí. Kuřecí maso nakrájíme na kousky, okořeníme a opečeme na pánvi. Dýňovou rýži promícháme s masem. Na talíři posypeme parmazánem.