



Dynia – królowa jesieni

Sezon na dynie uważamy za otwarty! To właśnie o tej porze roku, kiedy dynie są najbardziej dojrzałe, możemy cieszyć się bogactwem witamin, które zawierają. Poznaj już dziś ciekawe przepisy, które pozwolą Ci wykorzystać to warzywo w kuchni i kulinarnie zachwycić najbliższych!





Jej walory odżywcze warto doceniać przez całą jesień






Dynia zawiera wiele cennych witamin i składników mineralnych, których bogactwo kryje się nie tylko w miększu, ale także w nasionach. Dynia to bogactwo przede wszystkim witaminy A i witamin z grupy B, a także innych składników jak magnez, wapń, i potas. Do tego jest niskokaloryczna, a ponadto zawiera błonnik. Warto skorzystać także z dobrodziejstw jej nasion, które są źródłem witaminy E, magnezu, selenu, żelaza, cynku i nienasyconych kwasów tłuszczowych.. Dynia to warzywo, które nadaje się do przygotowywania potraw zarówno na ciepło, jak i zimno. Skorzystaj z pomysłów marki WINIARY i przekonaj się ile dań można przygotować z jej wykorzystaniem.

Przepisy, które odmienią Twoje menu







Jeśli nie masz pomysłu na pyszny, jesienny obiad skorzystaj z naszego wyjątkowego przepisu i przygotuj placki z dyni hokkaido, które idealnie przełamują kulinarną rutynę w kuchni. Jeśli nie smażyłeś nigdy placków z dyni, wypróbuj je koniecznie w niecodziennym wydaniu – z serem feta, cebulką dymką, świeżą szalwią i dipem czosnkowym na bazie **Majonezu Dekoracyjnego WINIARY**. Tę propozycję przygotujesz w zaledwie 15 minut! Do dzieła! ☺

Składniki:

-  Dynia hokkaido (0,5 kg)
-  Natka pietruszki
-  Szalwia świeża (do smaku)
-  Cebula dymka (1 sztuka)

-  Ser feta (50 g)
-  Mąka (70 g)
-  Jajko (2 sztuki)
-  Sól i pieprz (1 sztuka)
-  Olej

Dip czosnkowy

-  **Majonez Dekoracyjny WINIARY** (2 łyżki)
-  Jogurt grecki (100 ml)
-  Czosnek (1 ząbek)
-  Sól i pieprz (do smaku)
-  Ostra papryka (do smaku)
-  Pestki dyni (3 łyżki)

Przygotowanie:

Startą na tarce dynię, posiekane zioła, posiekaną cebulę, mąkę, jajko i pokruszoną fetę mieszamy razem. Doprawiamy pieprzem i solą. Jeżeli masa będzie za rzadka – dosypujemy trochę mąki i dodajemy drugie jajko. Na patelni rozgrzewamy olej, nakładamy łyżką porcję masy i smażymy z każdej strony na niewielkim ogniu przez ok. 4 minuty – aż placuszki będą lekko brązowe. Następnie przygotowujemy dip czosnkowy: majonez mieszamy z jogurtem, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i doprawiamy do smaku. Na patelni podprażamy pestki dyni, (ale nie z dyni hokkaido – te są niejadalne) i dodajemy do naszego dipu. Możemy też obsypać nimi placuszki! Pycha!

Po więcej inspiracji na pyszne dania z dynią w roli głównej i nie tylko zapraszamy na www.winiary.pl.

##

WINIARY to marka, która od lat jest gwarancją sukcesu w kuchni. Jej produkty inspirują współczesne panie domu do przygotowywania najsmaczniejszych potraw dla całej rodziny. Zupy, majonezy, buliony, sosy, Pomysł na..., dania instant, przyprawy, galaretki, kisiele czy budynie – w sumie ponad 230 różnych produktów kulinarnych WINIARY, które pozwalają w szybki i prosty sposób przyrządzić posiłek. Na stronie www.winiary.pl panie domu znajdą przepisy oraz inspiracje kulinarne na każdy dzień. Produkty marki WINIARY rokrocznie zdobywają liczne nagrody przyznawane przez konsumentów i detalistów. W 2011, 2012 oraz 2015 roku redakcja „Rzeczpospolitej” przyznała marce WINIARY prestiżowy tytuł Najmocniejszej Marki Roku.

Kontakt do biura prasowego:

Kamila Dębniak
kom. +48 508 988 861
email: k.debniak@gardenofwords.pl