

# Spis TREŚCI

## DYNIA NA OKRĄGŁO ..... 4

## O ŚWICIE ..... 14

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Dyniowe kajzerki .....                                | 16 |
| Dyniowe chrupaki .....                                | 18 |
| Bruschetta z karmelizowaną dynią, fetą i rukolą ..... | 20 |
| Omlet z fetą i pieczoną dynią .....                   | 22 |
| Dyniowe bułeczki z cynamonem .....                    | 24 |
| Kawałki owsianki z orzechami pecan .....              | 26 |
| Owsianka z pieczoną dynią i migdałami .....           | 28 |
| Pudding chia z musem dyniowo-pomarańczowym.....       | 30 |
| Dyniowa granola z pestkami.....                       | 32 |
| Jogurt z musem dyniowo-jabłkowym .....                | 36 |
| Dyniowa owsianka z bananami.....                      | 38 |
| Pieczona jaglanka z dynią .....                       | 40 |
| Naleśniki dyniowe .....                               | 42 |
| Placuszki dyniowe .....                               | 44 |
| Gofry z dyni .....                                    | 46 |

## W POŁUDNIE ..... 48

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Salatka z chrupiącą ciecierzycą i dynią .....                      | 50 |
| Pikantna zupa dyniowa z imbirem i chili .....                      | 52 |
| Krem z pieczonej dyni i pomidorów .....                            | 54 |
| Frittata z dynią, bekonem i ricottą .....                          | 56 |
| Salatka ze świeżej dyni z fetą i jagodami .....                    | 58 |
| Quiche z kozim serem, dynią i szpinakiem .....                     | 60 |
| Razowa tarta z boćwiną i musem z dyni .....                        | 64 |
| Poduszeczki z francuskiego ciasta z dynią, fetą i szpinakiem ..... | 66 |
| Quinoa bowl z dynią, fetą i żurawiną .....                         | 68 |
| Salatka z marynowanej dyni z pesto .....                           | 70 |
| Dyniowa raita .....                                                | 72 |
| Pieczona dynia z serem pleśniowym w sosie malinowym.....           | 74 |
| Zupa z dyni z masłem orzechowym .....                              | 76 |



|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Tarta z dynią i fetą .....        | 78 |
| Pulpeciki dyniowe z sezamem ..... | 80 |

## **POD WIECZÓR ..... 82**

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Pieczona dynia z czarnym ryżem w sosie sezamowo-pomarańczowym ..... | 84  |
| Risotto z dynią .....                                               | 86  |
| Farfalle ze smażoną dynią i mozzarellą .....                        | 88  |
| Wołowy gulasz na jesień.....                                        | 90  |
| Drobiowy gulasz z warzywami .....                                   | 92  |
| Tortiglioni z kremowym sosem dyniowym .....                         | 94  |
| Canelloni z dynią pod kołderką z beszamelu .....                    | 98  |
| Curry z dynią, ciecierzycą i pieczarkami .....                      | 100 |
| Dyniowe gnocchi z masłem szalwiovym .....                           | 104 |
| Burgery dyniowe .....                                               | 106 |
| Dhal z dynią .....                                                  | 108 |
| Dyniowe mac'n'cheese .....                                          | 110 |
| Curry z dynią, łososiem i brokułami.....                            | 112 |
| Polenta z dynią i pieczonym czosnkiem .....                         | 114 |

## **OD RANA DO NOCY ..... 116**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Mus dyniowo-jabłkowy .....                            | 118 |
| Jesienne smoothie z dynią, jabłkiem i marchewką ..... | 120 |
| Wytrawne muffiny z cheddarem .....                    | 122 |
| Pumpkin spice latte .....                             | 124 |
| Dżem dyniowy z pomarańczą .....                       | 128 |
| Muffiny dyniowo-marchewkowe .....                     | 130 |
| Klasyczne ciasto dyniowe .....                        | 132 |
| Złote mleko dyniowe .....                             | 134 |
| Lody dyniowe z ziarnami .....                         | 136 |
| Dyniowe cookies z czekoladą .....                     | 138 |
| Parfait dyniowe .....                                 | 140 |
| Korzenna dynia w occie .....                          | 142 |