

# Nepečený dezert s dýní Hokkaido

## Suroviny

100 g Hokkaido  
75 g borůvek  
50 g malin  
50 g ostružin  
50 g rybízu (lze nahradit dostupným ovocem)  
125 g odtučněného tvarohu  
200 g řeckého jogurtu  
1 PL javorového sirupu  
1 PL medu

## Postup

Dýni zbavíme slupky a jadérek a nakrájíme na drobné kousky. Nasucho ji orestujeme a po chvíli přidáme trochu vody a javorový sirup. Až dýně změkne, zezlátne a dostane karamelovou vůni i barvu, stáhneme ji z plotýnky, necháme dojít a trochu vystydnout. Měla by vzniknout sladká směs konzistence džemu.

V míse si smícháme jogurt a tvaroh, přidáme med a vyšleháme na hladký krém.

Připravíme si nízké skleničky, ve kterých budeme dezert podávat a nebo jednorázové dezertní plastové pohárky.

Začínáme vrstvit. Na dno dáme asi lžičku dýňové hmoty, dále jogurtovou směs, kterou překryjeme vrstvou ovoce. Poslední vrstvu tvoří jogurtová směs ozdobená kousky ovoce a mátou.

A máme hotový zdravý a velmi efektní dezert.

**4 porce | doba přípravy 20 minut | 484 kJ / 116 kcal**

# Polévka z hlívy

## Suroviny

- 250 g hlívy ústříčné
- 2× cibule šalotka
- 2 lžíce přepuštěného másla
- 1 lžička mleté sladké papriky
- ½ lžičky kmínu
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 lžička sušené majoránky
- čerstvá majoránka na ozdobu
- sůl
- pepř

## Postup

1 Hlívu očistěte a nakrájejte. Šalotky nasekejte najemno.

2 V hrnci rozehejte 2 lžíce ghí (nebo klasického přepuštěného másla), přidejte nasekanou šalotku a smažte ji na mírném plameni, dokud nezměkne a nezesklovatí (potrvá to zhruba 3 minuty).

3 Do hrnce přidejte nakrájenou hlívu a směs restujte 5 minut na mírném plameni.

4 Do směsi v hrnci přidejte mletou papriku a kmín, vše zalijte zeleninovým vývarem, hrnec přiklopte pokličkou a nechte vařit 25 minut na mírném plameni.

5 Uvařenou polévku dochuťte solí, pepřem a sušenou majoránkou, na závěr ji ozdobte snítkou čerstvé majoránky a podávejte.