

Dýňové kroupoto z trouby

Vždycky mi přišlo škoda schovávat ječné kroupy jen do vánočního kuby nebo zabijačkové polévky, proto jsem po nich sáhla do své variace na dýňové risotto, které ale pečů v troubě. Kroupy dodávají risottu zajímavější texturu a aktuálně sezonní dýně spolu s máslem a parmazánem krémovost.

Na recept jsem použila **bio ječné kroupy od PRO-BIO**. Právě u takových obvyčejných surovin, které používám pravidelně, mi bio dává největší smysl. Bio se dá jednoduše poznat podle znaku (zelené) zebry a listu. Bio potraviny jsou šetrnější jak pro přírodu, tak pro naše zdraví. Tyto ječné kroupy jsou z české produkce a jejich výběrem, tak podpoříte české ekologické zemědělce.

Jsem ráda, že recept vznikl ve spolupráci s My jsme bio a PRO-BIO Svazem ekologickým zemědělců.

Doba přípravy | 20 minut + namáčení krup a pečení

Použité nádobí | hrnec o objemu 3 l a pekáček o rozměru cca 15 × 25 cm

Počet porcí | 4–5

Recept je vegetariánský

INGREDIENCE

- 200 g bio ječných krup @pro-bio
- 60–70 g másla (10 g na opečení cibule, zbytek na dokončení)
- 1 cibuli nebo šalotku
- 4 stroužky česneku
- 1 menší dýni Hokkaido nebo máslovou dýni o váze asi 750 g (váha před očištěním)
- 750 ml horkého zeleninového nebo kuřecího vývaru
- 50 g parmazánu
- sůl

Pečená dýně

- 300–400 g dýně Hokkaido nebo máslové dýni (váha před očištěním) | asi polovina menší dýně
- 3 lžíce olivového oleje
- sůl
- hrst dýňových semínek

Na dokončení

- dýňový olej

POSTUP

1. Ječné kroupy namočím asi na 8 hodin do studené vody. Poté je propláchnu a nechám okapat.
2. Troubu předehřeju na 180 °C (horní a spodní ohřev).
3. Cibuli oloupu a nakrájím najemno. Česnek nakrájím na plátky.
4. Dýni určenou do kroupota očištím (Hokkaido neloupu, máslovou ano) a nakrájím na kostky velké asi 2 cm.
5. Ve větším hrnci rozežreju 10 g másla. Přidám cibuli a česnek a asi 4 minuty ji restuju.
6. Přisypu okapané kroupy, promíchám v hrnci a přidám nakrájenou dýni, zaliju horkým vývarem, lehce osolím a promíchám. Přiklopím poklicí (nebo dobře zakryju alobalem) a vložím do trouby na 90–100 minut. Během pečení není potřeba míchat.
7. Mezitím připravím pečenou dýni. Druhou část dýně nakrájím na kostky o velikosti asi 2 cm, promíchám s olivovým olejem a solí a rozložím na menší plech nebo zapékačkovou misku. Přibližně 35 minut před koncem pečení kroupota vložím dýni do trouby. Na posledních 5–8 minut přisypu také dýňová semínka, aby se lehce opekla.

8. Hotové kroupy vyndám z trouby, promíchám, přidám zbylé studené máslo a parmazán. Vařečkou nebo lžící energicky promíchám a přitom většinu upečené dýně rozmačkám, aby vytvořila krásně krémovou konzistenci. Podle chuti dosolím.
9. Kroupoto rozdělím na talíře, ozdobím pečenou dýní, opečenými dýňovými semínky a zakápnu dýňovým olejem.