SIGMA FRESH

JESIEŃ W KUCHNI

DYNIowy KATALOG

Jedna dynia. Dziesiątki pomysłów.
Poznaj proste przepisy, które zachęcają do gotowania.



Owoce i warzywa z dostawą do domu

sigmafresh.pl

6 DYŃ KULINARNYCH - PRZEPISY - WSKAZÓWKI



DYNIA HOKKAIDO

HOKKAIDO

Mała, wyrazista
i gotowa bez obierania

POZNAJ JĄ PO

Intensywnie pomarańczowa skórka, kompaktowy rozmiar i zwarty miąższ. Skórka mięknie podczas pieczenia. W zależności od odmiany i warunków pogodowych może przybierać kształt kropli, kuli, lub tworzyć bardziej spłaszczone formy.

SMAK I KONSYSTENCJA

Delikatnie słodka i lekko orzechowa. Po upieczeniu jest miękka, kremowa i dobrze łączy się z przyprawami.

NAJLEPSZA DO

ZUPA KREM / PIECZENIE / CURRY
RISOTTO / PURÉE

3 PROSTE INSPIRACJE

01 **Pieczona z fetą**
Z ciecierzycą, tymiankiem i oliwą.

02 **Krem z imbirem**
Krótki przepis poniżej strony.

03 **Risotto z szałwią**
Z pieczonym miąższem i parmezanem.

02 - KREM Z IMBIREM

30 min - 4 porcje



SKŁADNIKI

800 g dyni Hokkaido, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1 cm imbiru, 700 ml bulionu, 100 ml śmietanki 30%, 1 łyżka oliwy, sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię umyj, usuń pestki i pokrój ze skórką.
2. Kawałki wymieszaj z oliwą i piecz 20 min w 200°C.
3. W garnku zeszklij cebulę, dodaj czosnek i imbir.
4. Dodaj upieczoną dynię i bulion. Gotuj 5 min.
5. Zblenduj, dodaj śmietankę, dopraw solą i pieprzem.

WSKAZÓWKA SIGMA *Skórka Hokkaido mięknie po upieczeniu - nie trzeba jej obierać.*



DYNIA PIŻMOWA

BUTTERNUT

Kremowa, łagodna
i bardzo uniwersalna

POZNAJ JĄ PO

Wydłużony, gruszkowaty kształt i jasnobeżowa skórka. Pestki są głównie w szerszej części owocu.

SMAK I KONSYSTENCJA

Delikatna i lekko słodka. Zwarty miąższ po upieczeniu staje się miękki, aromatyczny i kremowy.

NAJLEPSZA DO

ZUPA / PIECZENIE / CURRY
SOSY / PURÉE / WYPIEKI

3 PROSTE INSPIRACJE

01 **Połówki z czosnkiem**
Pieczone z oliwą, tymiankiem i czosnkiem.

02 **Curry z ciecierzycą**
Krótki przepis poniżej strony.

03 **Sos do makaronu**
Purée z szałwią, parmezanem i pieprzem.

02 - CURRY Z CIECIERZYCĄ

35 min - 4 porcje



SKŁADNIKI

700 g dyni Butternut, 1 puszka ciecierzycy (400 g), 400 ml mleka kokosowego, 100 g szpinaku, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka curry, 2 łyżki oliwy, sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię obierz ze skórki, pokrój na kawałki, wymieszaj z 1 łyżką oliwy i piecz 20 min w 200°C.
2. Na drugiej łyżce oliwy zeszklij cebulę. Dodaj czosnek i curry, mieszaj 30 sek.
3. Dodaj ciecierzycę, mleko kokosowe i dynię. Gotuj 5 min.
4. Wmieszaj szpinak, dopraw solą i pieprzem.

WSKAZÓWKA SIGMA

Upiecz więcej. Miąższ wykorzystasz potem do zupy, sosu lub farszu.



SPAGHETTI SQUASH

MAKARONOWA

Po upieczeniu rozdziela się na warzywne nitki

POZNAJ JĄ PO

Podłużny owoc o żółtozielonej skórce. Po upieczeniu miąższ rozdziela się widelcem na cienkie nitki.

SMAK I KONSYSTENCJA

Łagodna i delikatna. Włóknista konsystencja dobrze przyjmuje smak sosu, pesto, oliwy, ziół i sera.

NAJLEPSZA DO

WARZYWNE SPAGHETTI / ZAPIEKANIE
FARSZ / PESTO / SOS POMIDOROWY

3 PROSTE INSPIRACJE

01 **Pesto i feta**
Nitki dyni, pesto z bazylii i ser.

02 **Spaghetti pomidorowe**
Krótki przepis poniżej strony.

03 **Połówki faszerowane**
Z soczewicą, ziołami i serem.

02 - SPAGHETTI POMIDOROWE

40 min - 2 porcje



SKŁADNIKI

1 dynia makaronowa, 250 ml passaty, 1 ząbek czosnku, 1 łyżka oliwy, 30 g parmezanu, kilka listków bazylii, sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię przekrój wzdłuż, usuń pestki, skrop oliwą i piecz przecięciem do dołu 30 min w 200°C.
2. Na oliwie podgrzej czosnek, dodaj passatę, dopraw solą i pieprzem. Gotuj 8 min.
3. Miękki miąższ rozdziel widelcem na nitki i dodaj do sosu.
4. Podaj z parmezanem i bazylią.

WSKAZÓWKA SIGMA *Piecz przecięciem do dołu. Nitki łatwo oddzielisz widelcem.*



DYNIA NELSON F1

NELSON F1

Szara na zewnątrz, pomarańczowa w środku

POZNAJ JĄ PO

Owalny, lekko spłaszczony kształt i szara skórka. W środku ma intensywnie pomarańczowy miąższ.

SMAK I KONSYSTENCJA

Łagodna, lekko orzechowa i zwarta. Dzięki wysokiej zawartości suchej masy dobrze sprawdza się w gęstym purée.

NAJLEPSZA DO

PURÉE / GNOCCHI / ZUPA
PIECZENIE / SOSY / FARSZE

3 PROSTE INSPIRACJE

01 **Gnocchi dyniowe**
Z purée Nelson, masłem i szałwią.

02 **Plastry z ciecierzycą**
Krótki przepis poniżej strony.

03 **Gęsty krem**
Z pieczonym czosnkiem i pestkami.

02 - PLASTRY Z CIECIERZYCĄ

50 min - 4 porcje



SKŁADNIKI

900 g dyni Nelson, 1 puszka ciecierzycy (400 g), 150 g jogurtu greckiego, 1 łyżeczka papryki wędzonej, 2 łyżki oliwy, 1 ząbek czosnku, natka, sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię pokrój w plastry, usuń pestki. Wymieszaj z 1 łyżką oliwy i piecz 30 min w 200°C.
2. Ciecierzycę osusz, wymieszaj z drugą łyżką oliwy i papryką. Dodaj na ostatnie 15 min.
3. Jogurt wymieszaj z czosnkiem, solą i pieprzem.
4. Podaj dynię i ciecierzycę z sosem jogurtowym oraz natką.

WSKAZÓWKA SIGMA

Do purée piecz kawałki do pełnej miękkości - baza będzie gęsta i kremowa.



DYNIA

MUSCAT DE PROVENCE

Duża, słodka
i stworzona do purée

POZNAJ JĄ PO

Duży, spłaszczony i mocno żebrowany owoc. Skórka dojrzewa od zieleni w stronę ochry i pomarańczu.

SMAK I KONSYSTENCJA

Przyjemnie słodka i lekko orzechowa. Zwarty, mięsisty miąższ dobrze znosi pieczenie.

NAJLEPSZA DO

PURÉE / ZUPA / SOSY
RISOTTO / PIECZENIE / MROŻENIE

3 PROSTE INSPIRACJE

01 **Purée na kilka dań**
Do zupy, sosu lub muffinek.

02 **Plastry z rozmarynem**
Krótki przepis poniżej strony.

03 **Korzenne muffiny**
Z purée dyniowym i cynamonem.

02 - PLASTRY Z ROZMARYNEM

55 min - 4 porcje



SKŁADNIKI

1 kg dyni Muscat de Provence, 3 ząbki czosnku, 2 gałązki rozmarynu, 2 łyżki oliwy, 1 łyżka miodu, sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię pokrój w grube plastry, usuń pestki. Czosnek lekko rozgnieć.
2. Ułóż na blasze z czosnkiem i rozmarynem. Skrop oliwą, posól i popieprz.
3. Piecz 40 min w 200°C, aż miąższ będzie miękki.
4. Na koniec skrop miodem i podawaj od razu.

WSKAZÓWKA SIGMA *Upiecz większą porcję, zmiksuj i zamroź w małych porcjach.*



DYNIA PIASKOWA

SPELLCAST F1

Piękna jak dekoracja,
stworzona do gotowania

POZNAJ JĄ PO

Spłaszczony, regularnie żebrowany owoc o jasnej, piaskowej skórce. Dekoracyjna forma skrywa pomarańczowy miąższ.

SMAK I KONSYSTENCJA

Delikatnie słodka i lekko orzechowa. Miąższ nabiera głębi podczas pieczenia.

NAJLEPSZA DO

PIECZENIE / ZUPA KREM / PURÉE
RISOTTO / SOSY / WYPIEKI

3 PROSTE INSPIRACJE

01 **Masło i szałwia**
Pieczone kawałki z parmezanem.

02 **Risotto dyniowe**
Krótki przepis poniżej strony.

03 **Muffiny korzenne**
Z purée, cynamonem i imbirem.

02 - RISOTTO DYNIOWE

40 min - 4 porcje



SKŁADNIKI

400 g dyni Spellcast, 250 g ryżu arborio, 1 mała cebula, 750 ml gorącego bulionu, 50 g parmezanu, 1 łyżka masła, szałwia, 1 łyżka oliwy, sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię pokrój w małą kostkę, wymieszaj z oliwą i piecz 20 min w 200°C.
2. Na maśle zeszklij cebulę, wsyp ryż i mieszaj 1 min.
3. Dodawaj gorący bulion po chochli, mieszając, aż ryż będzie kremowy.
4. Dodaj dynię, parmezan i szałwię. Dopraw solą i pieprzem.

WSKAZÓWKA SIGMA

Pieczenie wzmacnia naturalną słodycz i orzechowy profil miąższu.

SIGMA FRESH

#ZacznijOdWarzyw

Poznaj wszystkie smaki kolory i kształty dyń z Południowego Mazowsza!

SIGMA FRESH to sklep internetowy ze świeżą żywnością wspartą wiedzą naukową. W oparciu o autorską koncepcję SIGMA SCIENCE oraz bazę wiedzy SIGMA HUBS tworzoną we współpracy z ekspertami ds. żywności funkcjonalnej, pomagamy dobierać produkty pod konkretne potrzeby organizmu. Oferujemy wyselekcjonowane warzywa, owoce oraz ich naturalne aktywatory (oleje, oliwy, orzechy), a także celowane zestawy w różnych kategoriach, np.: Codzienne (fundamenty diety), Funkcjonalne (celowane wsparcie zdrowia), Zadaniowe (gotowe bazy kulinarne).

Z POŁUDNIOWEGO MAZOWSZA

W polskim sezonie wybieramy produkty z gospodarstw Południowego Mazowsza. Pakujemy je w miejscu upraw i staramy się wysyłać w dniu zbioru, by zachować ich pełną wartość odżywczą, jakość i naturalny smak.

FRESH PULSE

„Dziś zerwane - jutro u Ciebie” to zasada systemu *Fresh Pulse*, który przez większość polskiego sezonu zapewnia dostawę następnego dnia po złożeniu zamówienia. Produkty pakujemy bezpiecznie, by mieć pewność, że dotrą do Ciebie w idealnym stanie.

ZESKANUJ KOD I ODWIEDŹ SKLEP

SIGMA FRESH SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ
ul. STODOLNA 1, 05-600 GRÓJEC
sigmafresh.pl