

# Patizon na obiad – przepisy ze świeżego i marynowanego warzywa

Patizon, nazywany również „dynia talerzową”, to niskokaloryczne warzywo z rodziny dyniowatych, które zyskuje coraz większą popularność w polskiej kuchni. Zawiera zaledwie 17 kcal w 100 g, co czyni go idealnym składnikiem diety odchudzającej. **Bogaty w witaminy C, A, E oraz witaminy z grupy B**, dostarcza również cennych minerałów: potasu, magnezu, wapnia i żelaza. Patizon zawiera luteinę i zeaksantynę – związki wspierające zdrowie oczu, a także błonnik regulujący pracę układu trawiennego.

Młode patisony mają delikatny, lekko orzechowy smak i kremową konsystencję. *Najlepsze kulinarne rezultaty osiąga się wykorzystując małe i średnie okazy* – są one bardziej soczyste i mają cieńszą skórkę, którą można spożywać bez obierania.

## Przygotowanie patisona i podstawowe przepisy

Przed gotowaniem patisona należy dokładnie umyć pod bieżącą wodą. Młode okazy wystarczy przekroić i usunąć gniazdo nasienne, natomiast starsze egzemplarze wymagają obrania z twardej skórki. Patisony można kroić w plastry, kostkę lub wydrążać do faszerowania.

**Faszerowane patisony z mięsem i warzywami** to klasyczny sposób przyrządzenia tego warzywa. Wydrążone patisony napełnia się mieszanką mielonego mięsa (wieprzowiny, wołowiny lub indyka), podsmażonej cebuli, marchewki, papryki i przypraw. Całość zapiekamy w piekarniku przez około 40 minut w temperaturze 180°C, posypując przed końcem pieczenia startym serem.

[Kotlety](#) z *patisona* przygotowujemy ścierając warzywo na tarce, odciskając nadmiar wody i łącząc z jajkiem, bułką tartą, posiekanym koperkiem i czosnkiem. Uformowane kotlety smażymy na rozgrzanym oleju po 3-4 minuty z każdej strony.

Dla miłośników zapiekanek polecamy **zapiekankę z patisona z serem i ziołami**. Pokrojony w plastry patizon układamy warstwami w naczyniu żaroodpornym, przekładając pomidorami, czosnkiem i ziołami prowansalskimi. Całość zalewamy mieszanką śmietany z jajkami i posypujemy tartym serem. Zapiekamy około 30 minut w temperaturze 190°C.

Aksamitna [zupa krem](#) z **patisona** to propozycja na chłodniejsze dni. Podsmażamy cebulę i czosnek, dodajemy pokrojonego patisona, ziemniaki i bulion. Po ugotowaniu całość blendujemy, doprawiamy śmietaną, solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

Patizon świetnie sprawdza się również jako dodatek do dań głównych. Grillowane plastry patisona skropione oliwą i posypane ziołami, smażony patizon z czosnkiem czy pieczony z rozmarynem stanowią doskonałe uzupełnienie mięs i ryb.

## Marynowany patizon – kulinarne inspiracje

Marynowany patizon to prawdziwy kulinarny skarb, który wnosi do potraw wyrazisty smak i przyjemną chrupkość. Ten zakonserwowany warzywa oferuje znacznie więcej możliwości niż tylko dodatek do klasycznej sałatki jarzynowej. Odkryj, jak kreatywnie wykorzystać marynowanego patisona w codziennej kuchni.

## Wszechstronne zastosowanie marynowanego patisona

Marynowany patizon doskonale sprawdza się jako **składnik wyrazistych sałatek**. Połącz pokrojonego w kostkę patisona z

grilLOWanym kurczakiem, rukolą, suszonymi pomidorami i pestkami dyni. Całość skrop oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, aby uzyskać lekki, orzeźwiający posiłek. Alternatywnie, przygotuj *sałatkę z quinoa*, gdzie marynowany patizon będzie kontrastował z delikatnym smakiem kaszy.

Marynowany patizon to również doskonały **dodatek do kanapek i przekąsek**. Pokrojony w cienkie plastry stanowi ciekawą alternatywę dla ogórków kiszonych czy papryki konserwowej. Szczególnie dobrze komponuje się z:

- Kanapkami z pieczonym indykiem i awokado
- Wrapy z hummusem i świeżymi warzywami
- Tartinki z kozim serem i miodem
- Bagietki z pastą z tuńczyka

Warto wykorzystać marynowanego patisona jako składnik **domowych sosów i dipów**. Drobnoposiekany i połączony z jogurtem greckim, czosnkiem i koperkiem tworzy orzeźwiający [sos](#) do grilLOWanych mięs. Zmiksowany z oliwą, orzechami włoskimi i bazylią daje niekonwencjonalne pesto idealne do makaronów.

## Kreatywne przepisy z marynowanym patisonem

**Tarta z marynowanym patisonem** to eleganckie danie, które zachwyci gości. Na podpieczonym spodzie z ciasta francuskiego ułóż warstwę sera ricotta wymieszanego z jajkami, następnie pokrojonego marynowanego patisona, suszone pomidory i posypkę z parmezanu. Zapiekaj w 180°C przez około 25 minut, aż masa serowa się zetnie, a wierzch lekko zrumieni.

Marynowany patizon doskonale komponuje się z **innymi warzywami konserwowymi**. Przygotuj *antipasti* łącząc marynowanego patisona z:

- Marynowanymi pieczarkami
- GrilLOWaną marynowaną papryką

- Karczochami w oliwie
- Suszonymi pomidorami

W porównaniu do świeżego patisona, wersja marynowana oferuje **intensywniejszy smak** i nie wymaga obróbki termicznej. Świeży patizon sprawdza się lepiej w zapiekankach i daniach jednogarnkowych, podczas gdy marynowany wnosi wyrazisty akcent do zimnych przekąsek, sałatek i kanapek. Marynowany patizon zachowuje również więcej tekstury, dodając przyjemnej chrupkości każdemu danie.