



# Содержание

Вступление	7
От автора	10

## Немного теории

Полезные свойства тыквы	15
Сорта тыкв	15
Идеальные пряности для тыквы	16
Способы приготовления и хранения тыквенного пюре	19

## Глава 1. Завтраки, перекусы

Запеченные тыквенные блины с творожной начинкой	22
Брускетты с запеченной тыквой, горгонзоллой, медом и орешками	25
Тыквенные вафли с творогом	26
Тыквенные сконы	29
Тыквенный хлебный пудинг	30
Тыквенный манник	33
Творожные сырники с тыквой	34
Тыквенные пончики	37

## Глава 2. Сладкая выпечка

Тыквенный пирог со сгущенкой и меренгой	40
Тыквенная бабка с шоколадом	43
Тыквенные синнабоны с карамельным соусом и орехами	45
Тыквенное печенье с кусочками шоколада	49
Пуховые пирожки с мармеладной тыквенной начинкой	51
Нежный тыквенный кекс со сливочной глазурью	55
Тыквенный рулет с кремчизом	56

Тыквенный чизкейк	59
Брауни с тыквенной прослойкой	63
Тыквенные бискотти	
в белом шоколаде	64
Тыквенно-апельсиновый	
кулич-кранч с орехами и изюмом	67
Тыквенно-шоколадный	
мраморный кекс	71
Тыквенная хала	72
Тыквенные булочки	75

### Глава 3. Хлеб, несладкие блюда

Тыквенный суп-пюре	78
Тыквенный крем-суп с кокосовым	
молоком и креветками	81
Салат с тыквой, козьим сыром	
и хамоном	82
Тыквенный хлеб с семечками	85
Хлеб с тыквой, ветчиной,	
сыром и зеленью	89
Тыквенная паста	90
Равиоли из тыквенного теста	
с курицей	94
Пицца с тыквой, горгонзоллой	
и беконом	97
Тыквенные булочки для сэндвича	98
Тыквенное ризотто	
с сыром горгонзола	101
Макароны	
в сырно-тыквенном соусе	102
Хумус из тыквы	105

### Глава 4. Муссы, кремы, джемы

Тыквенный мусс	108
Тыквенный джем	111
Мороженое из тыквы	112
Тыквенно-пряное крем-брюле	115
Карамель со вкусом тыквы	116
Тыквенно-пряный латте	119
Заключение	120
Алфавитный указатель	124









*Вступление*







Август...

Уже ощущается дыхание приближающейся осени, хотя еще ни один желтый лист не коснулся земли. Лето почти позади, воздух с каждым днем становится все прохладнее, все чаще хочется накрыться с головой мохнатым пледом и никуда не выходить.

Вот-вот начнутся затяжные дожди, слякоть, снова я забуду зонтик и промокну до нитки.

Но, несмотря на всю серость предстоящих осенних будней и небольшую печаль по уходящему лету, я все же предвкушаю прекрасное время теплых свитеров, напитков, горячих настолько, что даже окна в доме запотевают, ароматных пряных пирогов, согревающих супов и уютных посиделок за общим столом.

А еще осень – это время урожая, значит, есть прекрасный повод открыть кулинарную книгу и приготовить что-то невероятно вкусное.



# От автора

Я безумно рада приветствовать вас на страницах своей второй книги, в которую постаралась вложить не только накопленные знания, опыт, но и частичку своей души.

Наверное, вам интересно, откуда вообще возникла идея создания книги на тему тыквы?

Некоторое время назад по просьбе издательства я писала небольшую статью на тему тыквы, и вот тогда у меня закралась мысль, что было бы здорово максимально раскрыть вкусовые возможности этого прекрасного овоща, который я так люблю и довольно часто использую в своих кулинарных экспериментах.

На самом деле тыкву сильно недооценивают. Помимо того что она обладает массой полезных свойств, тыква прекрасно работает в совершенно разных блюдах, а особенно в выпечке, придавая ей влажность, аромат и яркий оранжевый оттенок. Она прекрасно сочетается с мясом, овощами, чудесно раскрывается в соусах, кашах, а как хороша в варенье!

Так что готовить из нее только лишь суп было бы большим упущением. Именно поэтому я решила познакомить вас с тыквой заново и с совершенно разных ее сторон.

Уверена, после прочтения этой книги вы измените свое мнение о главной королеве осени.

И если до сегодняшнего дня тыкву вы не любили, то, скорее всего, просто не умели ее готовить. Буквально на каждой странице книги вас ждет масса вкусовых открытий и кулинарных впечатлений.

Я расскажу вам, как приготовить самые вкусные и ароматные тыквенные булочки, поделюсь любимыми рецептами супов, пиццы, тыквенной пасты, тыквенного хлеба, джема и даже пасхального кулича. А еще приготовим с вами пряный тыквенный латте, чтобы этой осенью всем нам стало чуточку теплее.













*Желтого теорли*







# Полезные свойства тыквы



Тыква – это величайший кладезь полезных веществ, таких как пектин, клетчатка, каротин, фитин, магний, железо, витамины А, С, D, Е, РР и витамины группы В. Ее семена содержат большое количество жиров и эфирных масел. Она обладает множеством полезных свойств, о которых многие даже не догадываются. Тыква улучшает пищеварение, снимает отеки, нормализует обмен веществ, полезна при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и почек.

Так что этот яркий оранжевый овощ не только символ золотой осени и источник кулинарного вдохновения, но и отличное природное лекарство.

## СОРТА ТЫКВ

Начнем с того, что тыквы делятся на три вида: кормовые, декоративные и столовые. И если первые два вида нас мало интересуют, хотя и кормовые виды тоже могут обладать хорошими вкусовыми свойствами, то на последних стоит остановиться подробнее.

Расскажу о нескольких сортах, которые чаще всего встречаются в нашем регионе и идеально подходят по вкусовым качествам для приготовления блюд.

### ТЫКВА «БАТТЕРНАТ»

Этот сорт тыквы похож на бутылку или грушу, с утолщением на одном конце, эта часть полая и содержит семечки. Название butternut в переводе означает «масляный орех». Тыква сладкая, с легким ореховым вкусом.

### ТЫКВА «МУСКАТНАЯ»

Мускатная тыква выделяется характерной формой плодов: она округлая, сильно приплюснутая сверху и снизу, с выпуклыми ребрами. Окраска кожицы в полной спелости горчично-желтая. Тыквы вырастают довольно крупные, в разрезе они интенсивно-оранжевые. Обладает отличными вкусовыми качествами за счет сильного мускатного запаха. Хранится долго без потери свойств и вкусовых качеств.



## **ТЫКВА «МРАМОРНАЯ»**

Получила свое название из-за серого цвета кожицы. Похожа на сплюснутый шар, мякоть оранжевая, сочная и нежная.

## **ИДЕАЛЬНЫЕ ПРЯНОСТИ ДЛЯ ТЫКВЫ**

Поскольку тыква используется в самых разных рецептах – от супов до пирогов, – то и специи, сочетающиеся с ней, обширны. Это ароматные, сладковатые корица и кориандр, освежающий имбирь, тонкий мускатный орех, терпкая гвоздика, карри, розмарин и даже кайенский перец.

Вот специи, которые по-особому раскрывают аромат тыквы.

### **КОРИЦА**

Обладает сладковатым пряным вкусом и ароматом. Идеально подходит для всех видов выпечки, тыквенной каши, джемов, муссов и других десертов.

### **МУСКАТНЫЙ ОРЕХ**

Эта пряность придает сладковатый ореховый аромат. Ее нужно добавлять в очень небольших количествах, чтобы не было горечи. Использовать можно молотый, в виде порошка, а можно натереть цельный орех.

### **ИМБИРЬ**

Имбирь придаст тыкве освежающий, немного жгучий вкус. Он прекрасно оттеняет сладкий вкус тыквы, чаще всего его используют в супах или вторых блюдах.

### **ГВОЗДИКА**

Жгучая, немного терпкая, пикантная и очень ароматная специя. Буквально каждому блюду она придает неповторимый вкус. Но использовать ее нужно с осторожностью, иначе можно затмить вкус любого блюда, ее аромат очень насыщенный и глубокий.





