

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ И ДРУГИХ КОРНЕПЛОДОВ

Тыква, свекла, сельдерей, морковь — настоящий кладезь витаминов и полезных микроэлементов. А блюда из этих продуктов прекрасно дополняют и разнообразят повседневный рацион, а также добавляют красок в праздничный обед или ужин с друзьями. Воплощайте в жизнь самые смелые кулинарные идеи. Вкусно и полезно, без вреда для фигуры! Основные блюда, салаты, выпечка и десерты — потрясающие, а главное, доступные рецепты, которые не оставят никого равнодушным!

- Пряный тыквенный торт
- Тыква, фаршированная курицей, в томатном соусе
- Суп с чечевицей, беконом и тыквой
- Тыквенный салат с плавленым сыром
- Творожная запеканка с тыквой и фруктами
- Тыквенный хлеб



Фото любезно предоставлено авторами

tasteinfocus.com

@tasteinfocus
@tasty.woman

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-4668-3



9 786171 246683

МАРГАРИТА ОСТРОВСКАЯ, СВЕТЛАНА МЭЙ

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ И ДРУГИХ КОРНЕПЛОДОВ



АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ И ДРУГИХ КОРНЕПЛОДОВ



МАРГАРИТА ОСТРОВСКАЯ, СВЕТЛАНА МЭЙ



АППЕТИТНЫЕ
БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ
И ДРУГИХ КОРНЕПЛОДОВ



УДК 641.5
0-77



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Алина Ачкасова*

Популярне видання

Популярное издание

ОСТРОВСЬКА Маргарита, МЕЙ Світлана
Апетитні страви
з гарбуза та інших кореніплодів
(російською мовою)

ОСТРОВСКАЯ Маргарита, МЭЙ Светлана
Апетитные блюда
из тыквы и других корнеплодов

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *А. В. Ачкасова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. Г. Фадеева*

Руководитель проекта *С. И. Мозгова*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Підписано до друку 14.08.2018.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Акробат». Ум. друк. арк. 7,74.
Наклад 7000 пр. Зам. №

Подписано в печать 14.08.2018.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Акробат». Усл. печ. л. 7,74.
Тираж 7000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-4668-3

© Depositphotos.com / bergamont, info@crashmedia.fi, об-
ложка, 2018
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на
русском языке, 2018
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художествен-
ное оформление, 2018

ВВЕДЕНИЕ

Приветствуем вас, дорогие читатели!

Эта книга посвящена тыкве и разнообразным корнеплодам. Наше второе творение несет в себе подборку лучших рецептов, которые будут украшать ваш стол как повседневно, так и в самые важные для вас праздники.

В книге мы открываем лучшие рецепты супов, салатов, основных, праздничных блюд и, конечно же, вкуснейших десертов, которые станут заветными на вашей кухне!

Тыква – уникальный продукт, она невероятно украшает и дополняет салаты, мясные блюда, разнообразные гарниры, но что удивительно – тыква придется по вкусу даже заядлым сладкоежкам! Ведь вкуснейшая тыква в сочетании с кремами, бисквитами, карамелью и прочими кулинарными хитростями – это восторг вкусовых сочетаний! Обещаем – такого вы еще не пробовали!

С легкой руки повара Маргариты все рецепты с любовью были проработаны для вас, а мастер кадра Светлана сервировала стол и декорировала блюда так, чтобы вы, дорогие читатели, смогли использовать эти приемы и удивлять своих родных и близких! Обратите внимание на презентации самих блюд, сочетание цветов, столовые приборы, салфетки и прочие декоративные элементы. Применяя на практике эти секреты, вы получите не только вкусовое, но и эстетическое наслаждение!

Что вам пригодится для приготовления всех этих блюд:

1. Не забудьте о миксере и блендере – для крем-супов и десертов не обойтись без этих помощников!
2. Хорошенько наточите ножи – так вам будет легко чистить тыкву, и этот процесс не отнимет много времени и сил.
3. Также вам понадобятся формы для запекания. Рекомендуем купить универсальные круглые формы разных размеров, в них можно запекать как бисквиты, так и основные блюда!

Конечно же, вкус блюд в первую очередь зависит от качества продуктов, из которых мы будем вместе с вами творить наши будущие шедевры, поэтому лучше использовать сезонные фрукты и овощи, а также продукты фермерского или домашнего выращивания без добавления химикатов, ведь вкус продукта напрямую влияет на результат приготовления.

Мы с трепетом объявляем путешествие по нашей второй книге открытым – наслаждайтесь; мы уверены – у вас получатся настоящие шедевры кулинарного искусства!



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



КИШ С КУРИЦЕЙ И ЛУКОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- мука – 300 г
- сливочное масло – 150 г
- ледяная вода – 90 мл
- соль – ½ ч. л.
- желток для смазывания

Для начинки:

- куриные грудки – 2 шт.
- луковица – 1 шт.
- чеснок – 2 зубка
- куриный бульон – 60 мл
- сыр твердых сортов – 60 г

- пармезан – 30 г
- жирные сливки – 250 мл
- яйца – 3 шт.
- дижонская горчица – 3 ст. л.
- сушеный тимьян – 2 ч. л.
- соль и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сливочное масло из холодильника натираем на терке, добавляем муку и растираем масло с мукой в крошку. Добавляем ледяную воду с солью и замешиваем тесто. Заворачиваем в пленку, убираем в холодильник на 30–40 минут.

Лук обжариваем до румяности, снимаем с огня. Добавляем измельченный чеснок, нарезанную кубиками курицу, тимьян, бульон. Яйца взбиваем со сливками, тертым твердым сыром и горчицей, солим, перчим.

Тесто раскатываем в пласт, выкладываем в форму для выпекания, формируем бортики. Сверху распределяем начинку и заливаем яично-сливочной смесью. Края теста смазываем желтком и посыпаем пармезаном. Выпекаем 25–30 минут при температуре 180 °С.





КИШ С ТЫКВОЙ И ФЕТОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- мука – 300 г
- сливочное масло – 150 г
- ледяная вода – 90 мл
- желток для смазывания

Для начинки:

- тыква – 200 г
- фета – 250 г
- жирные сливки – 250 мл
- яйца – 3 шт.
- соль – щепотка
- перец – щепотка
- тимьян – щепотка
- мускатный орех – щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Холодное масло натираем на терке, добавляем муку, щепотку соли и растираем в крошку. Вливаем ледяную воду и замешиваем тесто. Заворачиваем в пленку, убираем в холодильник на 30–40 минут.

Фету соединяем со сливками, яйцами, солью и специями, хорошенько взбиваем до однородности блендером. Тыкву нарезаем кусочками.

Тесто раскатываем, выкладываем в смазанную форму, формируем бортики. На тесто выливаем яично-сырную смесь и выкладываем тыкву.

Выпекаем пирог в духовке при температуре 180 °С до готовности, приблизительно 25–30 минут.



РИСОВАЯ КАША С СУХОФРУКТАМИ И ТЫКВОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- рис – 1 стакан
- отварная тыква – 70 г
- сухофрукты – 70 г
- сливочное масло – 1 ч. л.
- соль по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рис отвариваем до готовности, добавляем щепотку соли и масло, тщательно размешиваем до полного растворения масла.

Натираем отварную тыкву, мелко нарезаем сухофрукты. Перемешиваем с рисом сначала тыкву, а затем всыпаем сухофрукты. Размешиваем до однородности.

Подаем блюдо горячим!

Совет по приготовлению

К тыкве лучше всего подходят изюм и курага, но не переставайте экспериментировать со вкусами и обязательно добавляйте разные сухофрукты, тогда это блюдо каждый раз будет дарить новые вкусы и впечатления.





УХА ПО-СИБИРСКИ С ВОДКОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- хек – 4 очищенные тушки
- лук – 1 головка
- чеснок – 4 зубка
- сельдерей – 3 стебля
- консервированные томаты – 1 банка
- водка – по рюмке на порцию
- лавровый лист – 2 шт.
- перец горошком – 2 шт.
- соль по вкусу
- молотый перец по вкусу
- масло для жарки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рыбу нарезаем крупными кубиками, заливаем водой, добавляем перец горошком, лавровый лист и соль.

В сковороде обжариваем мелко нарезанный лук и чеснок до мягкости. Добавляем некрупно нарезанный сельдерей и обжариваем до золотистости лука. Затем добавляем нарезанные томаты, специи и пассеруем до закипания.

Соус вливаем в кастрюлю с рыбой, солим по вкусу, перемешиваем и доводим до готовности.

Подаем блюдо горячим с рюмкой водки и темным хлебом, перед употреблением водку вливаем в суп и перемешиваем.

Совет по приготовлению

Уха должна быть соленой, ни в коем случае не пресной, поэтому пробуйте на соль во время приготовления. Приятного аппетита!



СПАГЕТТИ С ТЫКВЕННЫМ СОУСОМ И БЕКОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- спагетти – 1 упаковка
- тыква – 200 г
- бекон – 100 г
- сливки 20 % – 500 мл
- перец черный – щепотка
- перец красный сладкий – щепотка
- мускатный орех – 2 щепотки
- соль по вкусу
- оливковое масло для жарки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Спагетти отвариваем согласно инструкции на упаковке. Тыкву отвариваем до мягкости.

В сковороде нагреваем оливковое масло, вливаем сливки, доводим до кипения, добавляем специи и тщательно размешиваем. Когда соус начнет густеть, добавляем тыкву, бекон и пассеруем все вместе 5 минут.

Вводим отваренные спагетти и, периодически перемешивая, пассеруем еще 2–3 минуты, чтобы спагетти немного впитали соус.

Снимаем с огня и подаем незамедлительно.



ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА С КУРИЦЕЙ, ЯБЛОКАМИ И ПЛАВЛЕНЫМ СЫРКОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- тыква – 1 шт.
- куриное филе – 1 шт.
- плавленые сырки – 2 шт.
- перец – щепотка
- масло для жарки
- яблоко – 1 шт.
- мускатный орех – щепотка
- соль – щепотка



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

У тыквы срезаем верхушку, аккуратно вырезаем часть мякоти с семенами.

Сырки и яблоко натираем на крупной терке и перемешиваем.

Курицу нарезаем кубиками, посыпаем солью и специями, обжариваем на сковороде до золотистой корочки.

Готовую курицу смешиваем с яблочно-сырной смесью и фаршируем тыкву.

Запекаем 20 минут в разогретой до 180 °С духовке и незамедлительно подаем к столу!



ОВОЩНОЙ ТАРТ С ТЫКВОЙ, ФЕТОЙ И РИСОВОЙ КОРОЧКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- рис – 1 стакан
- тыква – 100 г
- фета – 100 г
- яйцо – 1 шт.
- сливочное масло – 1 ст. л.
- тимьян – пара веточек



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рис отвариваем и перемешиваем с яйцом и сливочным маслом.

В форму для запекания выкладываем отварной рис, утрамбовываем таким образом, чтобы получился пласт с бортиками. Ставим в духовку, разогретую до 180 °С, на 25 минут.

Тем временем нарезаем тыкву и фету.

Когда рисовая основа для пирога будет готова, достаем ее из духовки, выкладываем начинку и возвращаем в духовку еще на 25 минут.

Подаем, украсив листиками тимьяна.



ТЫКВЕННЫЙ РУЛЕТ С БАНАНОВЫМ КРЕМОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- тыква – 300 г
- яйца – 3 шт.
- мука – $\frac{3}{4}$ стакана
- разрыхлитель – 1 ч. л.

- сахар – $\frac{3}{4}$ стакана
- сахарная пудра – 2 ст. л.
- молотая корица – 1 ч. л.
- ванилин по вкусу

Для крема:

- пюре из банана – 100 г
- лимонный сок – $\frac{1}{2}$ ч. л.
- сливочное масло – 50 г
- сахарная пудра – 3 стакана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для теста очищенную тыкву натираем на терке. Яйца взбиваем, соединяем с тыквенным пюре, перемешиваем. Далее смешиваем все сухие ингредиенты, вводим в них тыквенно-яичную смесь и перемешиваем. На противень выкладываем пергамент, смазываем маслом, выливаем тесто и выпекаем при температуре 190 °С около 15 минут. Готовый пласт вынимаем из духовки. На рабочую поверхность выкладываем полотенце, на него пергаментом вверх – тесто и, не отделяя от пергамента, с помощью полотенца сворачиваем рулетом и оставляем остывать.

Для крема банан разминаем вилкой и сбрызгиваем соком лимона. Масло взбиваем миксером 5 минут. Продолжая взбивать, постепенно вводим сахарную пудру, чередуя с небольшими порциями бананового пюре. Готовый крем ставим в холодильник на 30 минут. Разворачиваем рулет, снимаем пергамент, наносим крем, снова сворачиваем рулетом и даем постоять в холодильнике 30 минут.





СОДЕРЖАНИЕ



Введение.....	3	Манты с бараниной и тыквой.....	32
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА		Фриттата с тыквой и фетой.....	33
Киш с курицей и луком.....	6	Тыква, фаршированная курицей, в томатном соусе.....	34
Киш с тыквой и фетой.....	7	Картофель по-королевски.....	35
Рисовая каша с сухофруктами и тыквой.....	8	Тыквенный крем-суп «Нотка Востока» с пастой карри.....	36
Уха по-сибирски с водкой.....	9	Курица с чесноком, картофелем и сельдереем.....	37
Спагетти с тыквенным соусом и беконом.....	10	Порционные слоеные пироги с ветчиной и тыквой.....	38
Фаршированная тыква с курицей, яблоками и плавленым сыром.....	11	Оссобуко по-милански (мясо на кости).....	39
Овощной тарт с тыквой, фетой и рисовой корочкой.....	12	Крем-суп из тыквы.....	40
Хачапури с тыквой.....	13	Грибной крем-суп.....	41
Знаменитый луковый суп.....	14	Сливочный крем-суп с сельдереем.....	42
Пицца с тыквой.....	15	Эфиопский чечевичный суп.....	43
Суп с чечевицей, беконом и тыквой.....	16	Суп пучеро.....	44
Курица, запеченная с тыквой, в сливочном соусе.....	17	Борщ с шампиньонами.....	45
Лазанья с тыквой, сыром и беконом.....	19	Борщ с яблоками по-закарпатски.....	46
Плов с тыквой, миндалем и фетой.....	20	Новогодняя курочка с медом и яблоками по-американски.....	47
Соленые оладьи с тыквой и фетой.....	21	Сливочный суп с корнеплодами.....	48
Рисовая лапша с тыквой в красном карри.....	22	Куриный бульон с корнеплодами и тефтелями по бабушкиному рецепту.....	49
Тыквенные драники.....	23	Карамельная тыква с курицей в корице.....	50
Вареники со сладкой тыквой, яблоком и корицей.....	24	САЛАТЫ	
Соте с сельдереем, луком и грибами.....	25	Салат из фасоли с перцем и морковью.....	52
Соленые блинчики с курицей, грибами и морковью.....	26	Тыквенный салат с плавленым сыром.....	53
Картофельные драники.....	27	Средиземноморский салат.....	54
Бограч с чипетками по-закарпатски.....	28	Свекольный салат «Здоровье».....	55
Телятина, тушенная в томатном соусе.....	29	Салат «Любовница».....	56
Сельдерей в беконе с картофелем фри.....	30	Сельдерей по-корейски.....	57
Луковый пирог – классика французских провинций.....	31	Тыквенный салат с чесноком и фасолью.....	58

Салат с сельдереем и фруктами.....	59	Овсяное печенье с тыквой.....	78
Салат из свеклы с рукколой и фетой.....	60	Торт «Рыжик».....	79
Доминиканский салат с тыквой и авокадо.....	61	Запеканка с яблоками, карамелизованными в роме.....	80
Салат из запеченных овощей с сулугуни.....	62	Яркий полосатый десерт.....	81
Мясной салат с картофелем по-селянски.....	63	Домашние конфеты.....	82
Осенний салат с грушей.....	64	Пряный тыквенный торт.....	83
Морковно-яблочный салат.....	65	Тыквенные булочки с корицей.....	84
Грузинский салат.....	66	Творожная запеканка с тыквой и фруктами.....	85
Мясной салат на большую семью.....	67	Тыквенно-бисквитный торт с шоколадным муссом.....	86
Сельдь под шубой.....	68	Творожная запеканка с медом и орехами.....	87
Детский салат «Паучки».....	69	Тонкие морковные блинчики.....	88
Салат в дыне «Обед жарким летом».....	70	Тыквенный хлеб.....	89
Салат «Новогодний» с мясом и тыквой.....	71	Тыквенный тарт.....	90
Уолдорфский салат.....	72	Тыквенно-сливочный торт с орехами.....	91

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Торт с тыквенно-кокосовым суфле.....	74	Профитроли с тыквенным кремом.....	92
Пышные блинчики с медом и яблоками.....	75	Ванильные кексы с тыквенным кремом.....	93
Шоколадный бисквит с тыквой.....	76	Тыквенный рулет с банановым кремом.....	94
Свекольный торт с крем-чизом.....	77		

