

БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ

Jay Shri Radhel!

bulgur
№5

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ	2	ТЫКВА С КАРТОШКОЙ	11	МАНТЫ С ТЫКВОЙ	19
САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ	4	САБДЖИ ТЫКВЕННЫЕ	11	КАРТОФЕЛЬНЫЕ НЬОККИ С ТЫКВОЙ	20
САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЫ	4	ТЫКВА ГУДЖАРАТИ	12	ТЫКВЕННЫЙ СОУС	21
ОВОЩНОЙ ТАРТАР С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ	5	ТЫКВА СО СПАГЕТТИ	12	ТЫКВЕННОЕ ЧАТНИ С МОРКОВЬЮ	21
САЛАТ «РАДУЖНЫЙ»	5	ТЫКВА СКАРТОФЕЛЕМ В МАРВАРСКОМ СТИЛЕ	13	ХИНГАЛАШ С ТЫКВОЙ	22
САЛАТ «ТАБИШМАК»	5	ДЖАНАВА САБДЖИ	13	БУЛКА С ТЫКВОЙ	22
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ТЫКВЫ	6	КЛЕЦКИ ИЗ ТЫКВЫ С МАСЛОМ	14	ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	23
САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК	6	ТЫКВА С КАРРИ	14	КИСЕЛЬ «ТЫКОВКА»	23
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ТЫКВОЙ	6	ЖАРЕНЫЕ ПОМИДОРЫ С СЫРОМ И ТЫКВОЙ	15	ТЫКВА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	23
КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ	7	ТЫКВА В ТОМАТНОМ СОУСЕ	15	ТЫКВЕННАЯ ПАСХА	24
ТЫКВА С МОРКОВЬЮ	7	ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ	16	КРЕМ СО СЛИВКАМИ	24
КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ	8	КАПЛИНСКАЯ КАША	16	ТЫКВЕННЫЙ ТОРТ «ПСЕВДОТРОПИЧЕСКИЙ»	25
ТЫКВЕННЫЙ СУП С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ	8	«ОСЕННЕЕ ТОРЖЕСТВО»	17	ЭЛИТНЫЙ ТЫКВЕННЫЙ РУЛЕТ	25
СУП ИЗ ДАЛА С ТЫКВОЙ	9	РИЗОТТО С ТЫКВОЙ	17	ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ В КАРАМЕЛИ	26
ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ	9	ЛЕГКОЕ ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ	18	ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ	26
ТЫКВЕННЫЙ СУП	10	СЛАДКОЕ (ИЛИ ПРЯНОЕ) ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ	18	ПИРОГ С ТЫКВЕННОЙ НАЧИНОК	27
ИТАЛЬЯНСКИЙ ГОРОХОВЫЙ СУП-ПЮРЕ С ТЫКВОЙ	10	ПЮРЕ СО СЛИВКАМИ	18	ТЫКВЕННАЯ ХАЛВА	27
		ОЛАДЫ ИЗ ТЫКВЫ	19		

Вышли в печать: "Вайшнаровский календарь на 2007 год", "Хлеб бездрожжевой, выпуск №1", "Авокадо", "Мороженое", "Халва, халава, пахлава".
 Готовятся к выпуску: "Булочки без дрожжей", "Сыр, молочные продукты", "Сладости" и другие.
 "Jay Shri Radhel". E-mail: jrbork@inbox.lv, тел. (+371) 28224475, Рига ©2007

Jay Shri Radhel

Тыква формирует любовь к земледелию, сельскому хозяйству, умение организовывать, объединять. Тыква утверждает любое ваше начинание: «Да!»

Многообразие химических соединений в тыкве послужило поводом назвать ее «аптекой в миниатюре». Тыквенный сок нормализует обмен веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы, эффективен при заболевании печени и почек, нарушении моторной деятельности кишечника, атеросклерозе, задержке жидкости в организме. Тыква хороша как противовоспалительное и лактогонное средство (при недостаточной лактации у кормящих матерей). Тыква – прекрасный источник каротина (его в ней больше, чем в моркови), витамина В1 (вовлекается в жировой обмен, воздействует на функцию пищеварения, незаменим для нормального функционирования нервной системы), витамина Е (обеспечивает функционирование сердечной мышцы, эффективен при лечении болезней печени, диабета и астмы, препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищает артерии, вены от кровяных сгустков), витамина РР (незаменим для обмена веществ, участвует во многих окислительных реакциях, используется при лечении аллергий). Тыква богата солями калия, кальция, магния, меди, железа, фосфора и пр. Тыквенный сок – тонизирующий напиток для поджелудочной железы, печени, кишечника, головного мозга.

Очень полезны и тыквенные семечки. В них много минеральных веществ, а железа столько, что даже небольшое их количество обеспечивает суточную потребность организма в этом веществе. Содержатся в семечках тыквы и фосфор (он необходим для укрепления костей и зубов), и цинк (лечит от простатита), и различные витамины группы В. *Вы можете приготовить вкусные и полезные шарики из семечек. Для этого возьмите 500 г тыквенных семечек, измельчите их, и смешайте с 250 г качественного меда. Сформируйте из полученной массы шарики величиной с грецкий орех.*

Как хранить. Если вы покупаете тыкву, уже разрезанную на куски, выбирайте тот, который кажется вам тяжелым для своего размера, с толстой твердой кожурой, без мягких пятен, плесени, порезов и вмятин. Храните целую тыкву, не заворачивая, в холодном темном сухом месте с хорошей вентиляцией. Отрезанные же куски храните в холодильнике завернутыми в прозрачную пленку.

Как приготовить. Перед температурной обработкой почистите тыкву щеткой. Если вы собираетесь ее запекать целиком – не снимайте кожуру, если будете печь кусками – кожуру срежьте. В других же случаях очистите, разрезав плод пополам или на куски, если он большой. Разрезать толстую твердую кожуру долго хранившейся тыквы бывает трудно и даже опасно. Режьте ее прочным острым

тяжелым ножом, еще лучше – ножом с зубринами. Хорошо, когда кто-то при этом придерживает тыкву. Если же рядом никого нет – положите ее на мягкое полотенце, режьте медленно и тщательно, сначала погрузив в нее кончик ножа, затем – все лезвие. Можете помочь себе, ударив по ножу молотком. Старайтесь не распиливать ножом – лучше выньте нож и начните резать заново. Удалите семена и волокна, затем снимите кожуру овощечисткой или ножом. Нарежьте брусочками, кубиками или ломтиками.

Как отварить на пару. Положите подготовленную тыкву в корзину пароварки над 3–5 см кипящей воды разрезанной стороной вниз. Варите под крышкой, пока тыква не станет мягкой на прокол тонкого шампюра или кончика ножа. Кубики размером 2,5 см будут вариться 12–15 минут, половинки мелких тыкв варятся 15–20 минут, большие куски – 25–30 минут.

Как поджарить или испечь плод целиком. Прежде чем нарезать – почистите щеткой. Тыкву, которая свободно входит в духовку, можно печь целиком. Это сохранит большую часть питательных веществ, и кроме того, вам не придется бороться с твердой кожурой при попытке ее порезать. Сделайте 4–5 глубоких проколов в верхней части: это отверстия для воздуха, чтобы тыква не взорвалась. Положите в форму для запекания или на противень с бортиками (тыква может начать истекать сладким соком) и

пеките в середине духовки при температуре 190 °С до тех пор, пока плод не станет мягким внутри: это определяется проколом ножа или тонкого шампюра. Маленькая тыква может испечься за 45 минут, большая будет готова через полтора часа. Разрежьте ее пополам начиная со стебля, выньте ложкой семена и волокна и подавайте на стол в любом виде.

Как поджарить и испечь куски тыквы. Тыкву пекут, разрезав пополам, на четыре части или на крупные куски, положив разрезанной стороной вниз на противень с бортиками. Крупный плод режут на куски. Перед запеканием удалите семена и волокна, влейте в противень 6 мм воды и закройте его алюминиевой фольгой. Пеките в духовке при температуре 200 °С, пока все не станет мягким на прокол тонкого шампюра. В середине процесса куски можно перевернуть щипцами, смазать сливочным или растительным маслом, а затем посыпать коричневым сахаром, мускатным орехом или другими специями. Мелкие куски нужно печь минут 30–45.

Как готовить в скороварке. Тыкву можно отварить в скороварке, порезав ее на кубики размером 2,5 см или на ломтики толщиной 2,5 см. Варите в 375 мл жидкости 12 минут при давлении. Мгновенно остудите скороварку.

Тыква хорошо сочетается с кардамоном, шамбалой, чилли, мятой, имбирем, калинджей.

Jay Shri Radhel

СОСТАВ

- 400 г тыквы
- 2 сладких перца
- 200 г брюссельской капусты
- 8 помидоров черри
- 4 ст. л. растительного масла

Для заправки:

- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. меда
- горсть кедровых орешек

- 300 г тыквы
- 2 ст. л. оливкового масла
- 100 г оливок без косточек
- 100 сыра тофу или панира
- 0,5 ч. л. орегано
- 1 ст. л. лимонного сока
- 0,5 ч. л. перца

**СОСТАВ**

- 300 г тыквы
- 2 яблока
- 100 г клюквы
- 0,5 стак. сметаны
- 1 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. соли
- зелень

- 300 г тыквы
- 3 яблока
- один лимон
- 50 мл жидкого меда
- 50 г орехов

- 300 г тыквы
- 300 г свежих огурцов
- 50 мл оливкового масла
- 100 мл сметаны
- 1 ч. л. черной горчицы
- 0,5 ч. л. асафетиды
- 1 ч. л. черной соли
- 1 ч. л. перца
- 0,5 ч. л. куркумы

**САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ**

Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте брусочками одного размера. Перцы вымойте, удалите сердцевину, порубите толстой соломкой. Брюссельскую капусту вымойте, разрежьте каждый кочан пополам. Помидоры вымойте. Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите все овощи на противень, посолите, сбрызните растительным маслом. Накройте листом фольги и запекайте 30 мин. Смешайте масло с медом. Овощи переложите в салатницу, заправьте. Сверху посыпьте орешками.

САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЫ

Разогрейте духовку. Разложите тыкву, очищенную от семян и кожуры и нарезанную кубиками, на противне, посыпьте черным перцем и запекайте около 30 мин. Дайте остыть. В остуженную тыкву добавьте оливки без косточек, сыр, орегано. Слегка перемешайте. Соедините лимонный сок с оливковым маслом и полейте заправкой салат.

**ОВОЩНОЙ ТАРТАР С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ**

Все овощи хорошо промойте и обсушите. Морковь и тыкву очистите от кожицы, у цуккини удалите семена, нарежьте мелкими и ровными кубиками. Все ингредиенты, кроме томатов, смешайте в миске, заправьте маслом и уберите в холодильник на 10 мин. Подавайте тартар, выложив на тарелку при помощи круглой формочки. Украсьте помидорами черри и зеленью.

САЛАТ «РАДУЖНЫЙ»

Отварите в подсоленном кипятке порезанную небольшими кубиками тыкву (10 минут), остудите. Кресс-салат и помидоры нарежьте ломтиками и все соедините. Приготовьте заправку, для этого сметану и масло соедините со специями, хорошо взбейте миксером и заправьте салат. Выдержите в холодильнике 30 минут. Украсьте зеленью.

САЛАТ «ТАВЫШМАК»

Тыкву и яблоко очистите от кожуры и семян, порежьте маленькими кубиками, смешайте с изюмом, семечками граната и нарубленными грецкими орехами. Сбрызните лимонным соком, уложите на листья цикория и салата (лучше лоло-россо), полейте медом.

СОСТАВ

- 100 г тыквы (мякоть)
- одна морковь
- половина цуккини
- 2 ст. л. кедровых орешков
- 1 ст. л. оливкового масла
- зелень для украшения
- 8 помидоров черри
- соль, перец

- 300 г тыквы
- 3 помидора
- 200 г кресс-салата
- 3 ст. л. оливкового масла
- 100 г сметаны
- 0,5 ч. л. календжи
- соль, перец, сахар

- 500 г тыквы
- один пучок цикория
- один кочанчик салата
- одно зеленое яблоко
- половина лимона
- один плод граната
- по 0,5 стак. грецких орехов, изюма и меда

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ТЫКВЫ

Очищенную тыкву и яблоки натрите на терке, добавьте приправы, клюкву, перемешайте со сметаной, посыпьте зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

Очищенные тыкву и яблоки нарежьте соломкой, добавьте цедру и сок лимона. Перемешайте, заправьте медом, посыпьте измельченными орехами.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ТЫКВОЙ

Тыкву и свежие огурцы нарежьте соломкой, перемешайте. Нагрейте оливковое масло, подсыпьте семена горчицы, а когда семена начнут потрескивать — остальные специи. Жарьте около минуты. Добавьте сметану, хорошо перемешайте. Полученным соусом залейте тыкву с огурцами. Осторожно перемешайте.

**КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ТЫКВОЙ**

Картофель промойте, положите в кастрюлю, залейте водой доверху и варите 20–30 минут. Кубики консервированной тыквы обсушите. Яблоко (предпочтительнее антоновка) нарежьте кубиками. Лимонный сок смешайте с бульоном, сметаной, укропом, специями. Картофель слейте, слегка остудите, очистите и нарежьте кружочками. Смешайте все ингредиенты и заправьте сметанным соусом. Добавьте мелко нарезанного салата (предпочтительнее кресс-салат), дайте всему настояться и пропитаться соусом при комнатной температуре под закрытой крышкой 30 минут.

ТЫКВА С МОРКОВЬЮ

Очищенную тыкву нарежьте соломкой, смешайте с натертой на крупной терке морковью и орехами, уложите в кастрюлю. Залейте молоком и тушите под крышкой 25–30 минут. Посолите, полейте сливками и посыпьте зеленью.

СОСТАВ

- 200 г консервированной тыквы
- 500 г картофеля
- 150 г оливок
- одно яблоко
- 1 ч. л. асафетиды
- 1 ст. л. лимонного сока
- 100 мл овощного бульона
- 150 г сметаны
- 100 г салата
- пучок укропа
- 1 ч. л. черной соли

- 500 г моркови
- 300 г тыквы
- 2 ст. л. измельченных грецких орехов
- 400 мл молока
- 4 ст. л. сливок
- пучок зелени
- 1 ч. л. соли

СОСТАВ

- 1 кг очищенной тыквы
- 90 г сливочного масла
- 0,5 ч. л. молотого мускатного ореха
- 0,5 ч. л. черного перца
- 750 мл воды
- 350 мл молока
- 1 ст. л. муки
- 1 ст. л. сливок
- 2 ст. л. измельченной свежей петрушки
- 1 ч. л. соли

- 500 г тыквы (мякоть)
- 500 мл овощного бульона
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. сметаны
- 0,5 ч. л. молотого мускатного ореха
- 30 г орехов пекан
- 6 ломтиков ржаного хлеба
- 0,5 ч. л. соли

**СОСТАВ**

- 1 кг тыквы
- 2 ст. л. топленого масла гхи
- 1 ч. л. семян шамбалы
- 0,5 ч. л. асафетиды
- 0,5 ч. л. куркумы
- 1 ч. л. кориандра
- 1,5 ч. л. коричневого сахара
- 1 ст. л. лимонного сока
- 250 мл воды
- 1 ч. л. соли
- пучок кинзы

- 500 г очищенной тыквы
- 100 г желтого гороха
- 50 г масла гхи
- 0,5 ч. л. куркумы
- 0,5 ч. л. карри масалы
- 0,5 ч. л. черной горчицы
- 0,5 ч. л. имбиря
- 0,5 ч. л. асафетиды
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 0,5 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. перца
- пучок зелени

**КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ**

Половину порции масла нагрейте на среднем огне, добавьте мускатный орех, перец и нарезанную на кубики тыкву. Тушите 10 минут. Подлейте воду и варите до тех пор, пока тыква станет мягкой. Сделайте пюре, посолите. Нагрейте молоко. В оставшемся масле обжарьте муку и, помешивая, влейте горячее молоко. Жарьте до образования консистенции соуса. Соус смешайте с тыквенным пюре, заправьте сливками, посыпьте петрушкой.

ТЫКВЕННЫЙ СУП С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ

Мякоть тыквы нарежьте кубиками и варите на пару в течение 20 минут. Ломтики хлеба подсушите в духовке (10 минут при температуре 150 °С). Остудите на решетке. Орехи пекан порежьте на крупные кусочки. К сваренной тыкве добавьте бульон, оливковое масло, сметану, посолите, поперчите и посыпьте мускатным орехом. Взбейте в блендере до получения консистенции пюре. Разогрейте на медленном огне и подавайте теплым, посыпав орехами пекан. К супу подавайте ломтики подсушенного хлеба.

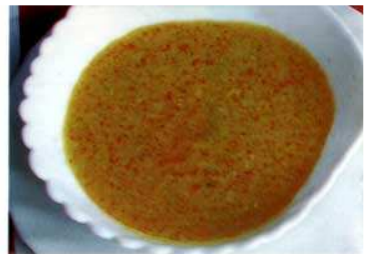
СУП ИЗ ДАЛА С ТЫКВОЙ

Промойте дал и замочите на 5 часов. Осушите. Положите дал, имбирь, самбар масалу, лавровый лист, куркуму и 2 ч. л. ложки гхи в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 1,5 часа, пока дал не станет мягким. Добавьте тыкву и варите еще 10 минут. Посыпьте солью и полейте соком лимона. Нагрейте оставшееся масло гхи, обжарьте семена горчицы до потрескивания. Всыпьте семена кумина, шамбалы. Когда они потемнеют (только не пережарьте, не то суп станет горьким), добавьте асафетиду, листочки карри. Влейте содержимое кастрюли в приготовленный дал. Подсластите, хорошо перемешайте, посыпьте зеленью. Дал можно заменить горохом.

ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

Смешайте все ингредиенты вручную или в смесителе. Варите на медленном огне в течение 5 минут.

Вы можете приготовить суп-пюре с базиликом. Для этого 500 г тыквы и одну морковь натрите на крупной терке. Варите 20 минут. Добавьте по 2 столовые ложки сметаны или сливок и масла гхи, 200 г измельченного базилика, 1 ч. л. соли, 2 лавровых листа, 1 ч. л. кориандра, 0,5 ч. л. мускатного ореха. Варите еще 10 минут.

**СОСТАВ**

- 250 г тыквы
- 200 г дала
- 1,5 л воды
- 1,5 ч. л. свежего имбиря
- 1 ч. л. самбар масалы
- один лавровый лист
- 0,5 ч. л. куркумы
- 2 ст. л. топленого масла гхи
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. семян черной горчицы
- 1 ч. л. семян кумина
- 0,25 ч. л. семян шамбалы
- 0,25 ч. л. асафетиды
- 6 листочков карри
- 1 ст. л. коричневого сахара
- 1 ч. л. соли
- 2 ст. л. измельченной петрушки

- 300 г тушеной тыквы
- 500 г картофельного пюре
- 250 мл воды
- 250 мл молока
- 1 ч. л. свежего имбиря
- 0,5 ч. л. куркумы
- 0,5 ч. л. соли

ТЫКВЕННЫЙ СУП

Тыкву очистите от кожуры и семечек, мякоть нарежьте небольшими кубиками. В кастрюле разогрейте растительное масло и обжарьте асафетиду. Добавьте кубики тыквы, влейте воду или овощной бульон и варите 20 минут под крышкой при слабом кипении. Содержимое кастрюли измельчите в пюре с помощью миксера или блендера и тщательно смешайте с раскрошенным сыром. Приправьте лимонной цедрой, солью, перцем. Семена тыквы обжарьте на сковороде без масла и добавьте в суп. Сбрызните маслом из тыквенных семечек.

ИТАЛЬЯНСКИЙ ГОРОХОВЫЙ СУП-ПЮРЕ С ТЫКВОЙ

Горох предварительно замочите на 4–5 часов. Тыкву порежьте кубиками, залейте водой и вместе с горохом варите 40–50 минут. Протрите все через сито или измельчите блендером. В глубокой сковороде обжарьте на масле специи, добавьте в суп. Обильно посыпьте измельченной зеленью (петрушкой, укропом, кинзой)

**ТЫКВА С КАРТОШКОЙ**

Картофель и тыкву очистите и порежьте на кубики. Кубики картофеля обжарьте в небольшом количестве масла гхи, подлейте немного воды, закройте крышкой и тушите до готовности. Обжарьте кусочки тыквы в масле гхи. Нагрейте гхи и добавьте семена горчицы, а когда они начнут потрескивать — подсыпьте остальные специи и обжаривайте в течение нескольких минут. Соедините картофель, тыкву, обжаренные специи и осторожно перемешайте.

САБДЖИ ТЫКВЕННЫЕ

Специи залейте сывороткой (можно водой) и поварите 5 минут, оставьте в сторонку. Очищенную тыкву нарежьте кубиками и отварите в подсоленной воде до мягкости, воду слейте. Остальные овощи нарежьте кубиками и по отдельности обжарьте на масле. Соедините отваренную тыкву, обжаренные овощи, специи. Осторожно перемешайте.

СОСТАВ

- 500 г тыквы
- 4–5 картофелин
- 90 мл гхи для жарки
- 1 ч. л. семян горчицы
- 1 ч. л. семян кумина
- 3–5 листочков карри
- 1 ч. л. перца
- 1 ч. л. масалы карри
- 0,5 ч. л. асафетиды
- 1 ч. л. куркумы
- 1 ч. л. соли

- 500 г тыквы
- 300 г картофеля
- один болгарский перец
- один (300 г) баклажан
- 0,5 ч. л. черной горчицы
- 1 ч. л. кумина
- 1 ч. л. листьев шамбалы
- 0,5 ч. л. черного перца
- 0,5 ч. л. куркумы
- 0,5 ч. л. асафетиды
- 10 листочков карри
- 50 мл сыворотки
- 1 ч. л. соли
- 100 г масла гхи

СОСТАВ

- 1 кг очищенной тыквы
- 2 ст. л. масла гхи
- 0,5 ч. л. асафетиды
- 1 стак. (250 мл) воды
- 1 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. куркумы
- 0,5 ч. л. перца
- 1 ч. л. кориандра
- 2 ч. л. коричневого сахара
- пучок зелени кинзы
- 1 ст. л. лимонного сока

- 400 г очищенной тыквы
- 300 г спагетти
- 200 г сыра адыгейского или моцареллы
- 1 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. асафетиды
- 3 ст. л. оливкового масла
- зелень петрушки, базилика

17

**СОСТАВ**

- 400 г тыквы (мякоть)
- 400 г муки
- 50 г тертого сыра
- 50 г сливочного масла
- несколько листочков карри
- перец
- соль

- 500 г тыквы
- 200 г шпината
- 30 г кедровых орехов
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. карри масалы
- 50 мл овощного бульона
- 50 мл сливок
- 1 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. перца

18

**ТЫКВА ГУДЖАРАТИ**

Тыкву нарежьте на кубики 1,5 x 1,5 см. Нагрейте масло гхи. Обжарьте семена шамбалы, пока они не потемнеют. Будьте осторожны: если они станут очень темными, блюдо станет горьким! Добавьте асафетиду, нарезанную на кубики тыкву, куркуму, кориандр, воду, соль. Тушите 15–20 минут, пока тыква не станет мягкой. Посыпьте сахаром, нарубленной свежей кинзой, полейте лимонным соком.

ТЫКВА СО СПАГЕТТИ

Тыкву нарежьте на кубики 1,5 x 1,5 см. Нагрейте масло, добавьте асафетиду и тыкву. Готовьте до мягкости. Если тыква будет пригорать, влейте немного воды. Приправьте солью. Зелень мелко порубите и также добавьте к кусочкам тыквы. Отварите спагетти, слейте с них воду и добавьте к тыкве. Перемешайте, посыпьте тертым сыром. *Можно добавить к тыкве, нарезанные помидоры. У вас получится тыквенно-томатный соус, и смешать его с макаронами.*

**ТЫКВА С КАРТОФЕЛЕМ В МАРВАРСКОМ СТИЛЕ**

Нагрейте масло гхи, добавьте семена горчицы, калинджи, палочку корицы, семена кардамона, гвоздику, лавровые листья. Обжаривайте специи, пока семена горчицы не начнут потрескивать. Подсыпьте семена шамбалы и обжаривайте их до потемнения. Добавьте йогурт, асафетиду, кориандр, кумин, куркуму и обжаривайте в течение минуты. Засыпьте нарезанную на кубики картошку и тыкву. Накройте и тушите на среднем огне в течение 15 минут до тех пор, пока овощи станут мягкими. Добавьте немного горячей воды, лимонного сока, сахара и соли.

ДЖАНАВА САБДЖИ

Нагрейте масло гхи, добавьте семена шамбалы, осторожно обжарьте их до коричневатого цвета. Будьте осторожны: если они станут очень темными, то сделают блюдо горьким! Добавьте имбирь, бирьяни, нарезанную кусочками тыкву, помидоры. Жарьте минут 15, затем добавьте нарезанный кусочками панир и соль. Продолжайте жарить до готовности. Семена шамбалы можно заменить листьями: тогда добавляйте их в конце приготовления блюда.

СОСТАВ

- 450 тыквы
- 450 г картофеля
- 3 ст. л. масла гхи
- 0,5 ч. л. семян горчицы
- 1 ч. л. семян калинджи
- 5 см палочки корицы
- 0,5 ч. л. молотого кардамона
- 2 гвоздики
- 2 лавровых листа
- 0,5 ч. л. семян шамбалы
- 2 ст. л. йогурта
- 0,25 ч. л. асафетиды
- 1 ч. л. кориандра
- 1 ч. л. семян кумина
- 0,5 ч. л. куркумы
- 150 мл воды
- 1 ч. л. лимонного сока
- 0,5 ч. л. сахара
- 1 ч. л. соли

- 500 г тыквы
- 300 г помидоров
- 300 г панира
- 0,5 ч. л. бирьяни масалы
- 0,5 ч. л. семян шамбалы
- 0,5 ч. л. имбиря
- 0,5 ч. л. соли
- 2 ст. л. масла гхи

19

КЛЕЦКИ ИЗ ТЫКВЫ С МАСЛОМ

Очистите тыкву, порежьте на куски. Отварите в небольшом количестве подсоленной воды. Когда тыква полностью разварится, снимите с огня, слейте воду и остудите. Затем смешайте просеянную муку, вареную мякоть тыквы, перец и соль. Перемешайте, замесите тесто. Теперь заполните ложку полученной массой. Бросайте ее в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Как только клецки всплывут на поверхность – выньте шумовкой. Выложите на тарелки и полейте кипящим сливочным маслом, в котором слегка поджарены листья карри, посыпьте тертым сыром.

ТЫКВА С КАРРИ

Нарежьте тыкву дольками, удалите семена, очистите и измельчите на кубики величиной 1 см. Орехи обжарьте. Шпинат нарежьте. Растительное масло разогрейте на сковороде, положите кусочки тыквы и, помешивая, жарьте на среднем огне 6–8 минут. Посыпьте карри. Помешивая, подрумяньте, залейте бульоном и сливками, варите 5 минут. Через 3 минуты положите шпинат. Посолите, поперчите и перемешайте с орехами.

**ЖАРЕННЫЕ ПОМИДОРЫ С СЫРОМ И ТЫКВОЙ**

На разогретой сковороде с маслом обжаривайте семена калинджи в течение минуты, затем добавьте кориандр, куркуму и паприку, перемешайте и засыпьте нарезанную небольшими кубиками тыкву. Когда тыква пожелтеет и немного размягчится, добавьте в сковороду нарезанный кубиками адыгейский сыр и поджаривайте на большом огне в течение 3–5 минут, помешивая, затем добавьте нарезанные дольками помидоры (с которых предварительно лучше снять шкурку, окунув на пару минут в кипящую воду), зелень и сахар, все перемешайте. Через пару минут, когда помидоры и зелень станут мягкими, снимите с огня.

ТЫКВА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Очищенную тыкву нарежьте на куски одинаковой толщины. Каждый кусок обваляйте в муке, положите на сковороду и обжаривайте в разогретом масле. Переложите в кастрюлю, прикройте. На оставшемся масле поджарьте натертое яблоко, очищенное от кожицы, добавьте томатное чатни и несколько ложек воды, прокипятите. В полученный соус добавьте соль, перец, сахар. Горячим соусом залейте кусочки тыквы.

СОСТАВ

- 200 г очищенной тыквы
- 4 помидора
- 300 г адыгейского сыра или панира
- 3 ст. л. топленого масла гхи
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 0,5 ч. л. куркумы
- 0,5 ч. л. калинджи
- 0,5 ч. л. паприки
- зелень петрушки или кинзы
- 3 ч. л. сахара

- 400 г тыквы
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. растительного масла
- 3 ст. л. томатного чатни
- одно яблоко
- 0,5 ч. л. сладкого молотого перца
- 1 ст. л. измельченного укропа
- 0,5 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара

19

СОСТАВ

- 300 г тыквы
- 1 стак. пшена
- 2 стак. воды
- 2 стак. молока
- 3 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. соли
- 6 листочков карри
- 0,5 ч. л. корицы
- 0,25 ч. л. асафетиды
- 1 ч. л. листьев шамбалы
- 0,5 ч. л. черного перца
- 0,5 ч. л. имбиря
- 0,5 ч. л. черной горчицы
- 2 ст. л. масла гхи

- 500 г очищенной тыквы
- 300 г моркови
- 300 г картофеля
- 100 г риса
- 100 г пшена
- 50 г сливочного масла
- 1 ч. л. соли
- около 2 стак. воды

**СОСТАВ**

- 600 г очищенной тыквы
- 400 г картофеля
- 0,5 ч. л. молотого кориандра
- 0,5 ч. л. куркумы
- 2 ст. л. топленого масла гхи
- 0,5 ч. л. соли

Для сладкого пюре:

- 250 г тыквы (мякоть)
- 15 г сливочного масла или топленого масла гхи
- 1 ч. л. коричневого сахара, меда или кленового сиропа
- 0,25 ч. л. молотого имбиря
- 50 мл сливок
- соль и перец — по вкусу

Для пряного пюре:

- 250 г тыквы (мякоть)
- 15 г сливочного масла или топленого масла гхи
- 50 мл сливок
- соль и перец — по вкусу
- 1 ст. л. нарубленной свежей петрушки или шалфея

**ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ**

Пшено переберите, удалите темные вкрапления, промойте в горячей воде до тех пор, пока вода не станет чистой. Снимите с плода корку и нарежьте кубиками 1 x 1 см. Засыпьте пшено в кастрюлю, добавьте кусочки тыквы и залейте горячей водой. Поставьте на огонь, посолите, снимите пену, быстро выпарьте всю воду, пока пшено еще не успело развариться. Кашу перемешивать не нужно. После этого долейте горячее молоко, закройте кастрюлю крышкой и продолжайте варить на умеренном огне до полной готовности. Добавьте в кашу обжаренные на масле специи или просто масло.

КАПЛИНСКАЯ КАША

Тыкву нарежьте кубиками. Морковь натрите на крупной терке. Картошку нарежьте соломкой. Рис и пшено хорошо промойте по отдельности. Возьмите кастрюлю с толстыми стенками. И вначале выложите слоями: морковь, затем рис, картофель, пшено, тыкву. Залейте водой так, чтобы вода была на 4–6 см выше последнего слоя, посолите. Поставьте на огонь и варите 15–20 минут. После этого вы можете поставить кастрюлю в слабо нагретую духовку или завернуть в ватное одеяло. И через полчаса–час вы извлечете вкусную распаренную кашу. Добавьте масло. По желанию вы можете менять набор овощей и круп.

«ОСЕННЕЕ ТОРЖЕСТВО»

Предварительно разогрейте духовку до 190 °С. С тыквы срежьте верхушку, ложкой выньте все семечки, с помощью острого маленького ножа и жесткой столовой ложки выскребите мякоть и нарежьте ее на кусочки средних размеров. Пустую корзину из тыквы вместе с крышечкой–верхушкой запекайте в духовке в течение 45–60 минут, добившись, чтобы она стала мягкой внутри. Пока тыква печется, приготовьте начинку: на оливковом масле слегка обжарьте мякоть тыквы (10 минут). Добавьте цуккини и тушите еще 3 минуты. Потом добавьте помидоры, макароны, бульон. Посолите, поперчите, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на слабом огне 10 минут. Добавьте основу для киселя Изотова (можно и без нее), базилик, все перемешайте и переложите в запеченную тыкву. Если вся начинка не уместится в тыкве, ее можно подать отдельно. Макароны можно заменить картошкой или другими овощами.

РИЗОТТО С ТЫКВОЙ

Обжарьте асафетиду в масле, всыпьте рис и потушите. Медленно вливайте бульон, помешивая и добавляя следующую порцию только тогда, когда рис полностью впитает предыдущую. Нарежьте кубиками тыкву и потушите в масле. Влейте 100 мл бульона и тушите до мягкости. Приправьте солью, масалой, тимьяном. В почти готовое ризотто добавьте тыкву, клюкву (по желанию) и разогрейте. Посолите и поперчите. Натрите на терке сыр и посыпьте им ризотто.

ЛЕГКОЕ ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Картофель и тыкву порежьте небольшими кубиками (примерно по 1,5 куб. см), сложите все в большую кастрюлю (картофель — снизу, тыкву — сверху), залейте водой, посыпьте солью и поставьте вариться до мягкости. Затем снимите с огня, слейте воду (оставив немного в кастрюле), а картофель и тыкву прямо в кастрюле измельчите миксером до состояния мягкой пасты. Всыпьте кориандр, куркуму, треть ч. л. соли, добавьте масло и всё хорошенько перемешайте. Можно украсить кусочками сыра.

СЛАДКОЕ (ИЛИ ПРЯНОЕ) ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Пюре можно приготовить из всех сортов тыквы. Пеките, пока не станет мягкой, целую тыкву, или же, если она большая, разрежьте на куски. Удалите семена и волокна, затем взвесьте мякоть и выложите ее в миску. Добавьте соответствующие ингредиенты. Взбейте пюре ложкой, добавляя теплые жирные сливки. Пюре должно стать некомковатым и мягким.

Можете приготовить пюре со сливками. Для этого нарезанную небольшими кусочками тыкву (500 г) положите в кастрюлю с толстым дном, добавьте 2 ст. л. масла гхи, 100 мл молока, соль. Поставьте на средний огонь и варите минут 30, постоянно помешивая. В конце добавьте 50 г сливок и взбейте миксером.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

Очищенную тыкву натрите на мелкой терке и всыпьте в эту массу муку, специи, хорошо перемешайте. Влейте, помешивая, нагретое до 40–50 °С молоко. Масса должна получиться однородной, без комков. Нагрейте на чугунной сковороде растительное масло и ложкой разложите тесто оладьями. Поджарьте их с обеих сторон. Подавайте горячими со сметаной или с маслом.

МАНТЫ С ТЫКВОЙ

Приготовьте крутое тесто, скатайте в шар, положите в миску, накройте салфеткой и дайте растаять в течение 10–15 минут. Затем разделите на шарики величиной с грецкий орех и каждый шарик раскатайте в тонкие круглые лепешечки. Или все тесто тонко раскатайте при помощи длинной скалки в пласт, нарежьте квадратики по 10 x 10 см. Положите на каждый квадратик по столовой ложке начинки, оформите манты. Чтобы тесто не подсохло и не стало хрупким, сырые манты надо покрыть салфеткой. Для приготовления начинки очень спелую тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте кубиками по 0,5 x 0,5 см. Добавьте соль, перец, асафетиду, осторожно перемешайте. Варите на пару. Для этого ярус паровой кастрюли смажьте маслом, уложите на них манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызните холодной водой. Время варки 30–40 минут. Подавайте с топленным маслом или сметаной.

**СОСТАВ**

- одна тыква (2 кг)
- корень свежего имбиря (2,5 см)
- 3 ст. л. оливкового масла
- один цуккини
- 100 г оливок
- 400 г помидоров
- 100 г макарон
- 450 мл овощного бульона
- 3 ст. л. основы для киселя Изотова
- 2 ст. л. листьев базилика
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. перца

- 370 г тыквы (мякоть)
- 2 ст. л. растительного масла
- 125 г риса
- 650 мл овощного бульона
- 100 г сыра
- 0,5 ч. л. тимьяна
- 75 г клюквы
- 0,5 ч. л. асафетиды
- 0,5 ч. л. масалы бирьяни
- 40 г сыра
- 0,5 ч. л. перца

**СОСТАВ**

- 500 г тыквы
- 0,5 стакана (100 г) пшеничной муки
- 50 мл молока
- 1 ч. л. пекарского порошка
- 1 ч. л. шамбалы
- 0,5 ч. л. молотой горчицы
- 0,5 ч. л. карри масалы
- растительное масло для жарки
- 0,5 ч. л. соли
- 1 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. перца

Тесто:

- 500 г муки
- 1 ч. л. соли.
- 200 мл не очень горячей воды

Начинка:

- 1 кг очищенной тыквы
- 0,5 ч. л. асафетиды
- 1 ч. л. красного перца
- 1 ч. л. соли

СОСТАВ

- 600 г тыквы (мякоть)
- 300 г картофеля
- 150 г пшеничной муки
- 100 г сыра
- мускатный орех
- соль, перец

Для соуса:

- 100 г сливочного масла
- зелень петрушки, шалфея, кинзы (на выбор) — один большой пучок

- 1 стак. сахара
- 1 стак. пюре из запеченной тыквы
- 1 ч. л. масла
- 1 ст. л. апельсиновой цедры
- 2 стак. муки
- 2 ст. л. пекарского порошка
- 1 ст. л. корицы
- 0,25 ст. л. соли
- 0,5 стак. изюма
- 0,5 стак. орехов

20

**СОСТАВ****Для теста:**

- 250 г пшеничной муки
- 200 мл кефира
- 0,5 ч. л. пищевой соды
- 0,5 ч. л. соли

Для начинки:

- 300 г тыквы
- 30 г сахара
- 60 мл воды
- 60 г сливочного масла
- 0,5 ч. л. соли

- 400 г тыквы
- 100 мл молока
- 50 мл закваски
- 1 ч. л. корицы
- 500 г муки плюс около 200 г муки для вымешивания
- 50 мл йогурта для смазки
- 1 ч. л. соли
- 100 г сахара
- 100 г сливочного масла
- 3–4 шт. горького миндаля или тертая цедра 0,5 лимона

22

**КАРТОФЕЛЬНЫЕ НЬОККИ С ТЫКВОЙ**

Тыкву порежьте кусочками и запеки в духовке или отварите под крышкой в небольшом количестве воды. Картофель вымойте, очистите, сварите в подсоленной воде. Слейте воду и сделайте пюре из картофеля и тыквы. Добавьте муку, измельченный сыр и специи по вкусу и вымешивайте массу до однородного состояния, после чего поставьте миску с тестом в холодильник примерно на час. Тесто получится мягким, лепить из него что-то сложно, но добавлять муку не стоит, т.к. это повлияет на вкус. Возьмите чайную ложку и миску с холодной водой. Ложку опустите в воду, затем зачерпните тесто, 2-ой ложкой можно помочь сформировать шарик. Отварите ньокки в кипящей подсоленной воде. Как только они всплывут — выньте шумовкой. Варятся они очень быстро, поэтому постарайтесь извлечь ньокки из воды сразу, чтобы они не успели «раскиснуть». Для соуса разогрейте в сковороде сливочное масло, добавьте мелко нарезанную зелень и прогревайте, помешивая, в течение нескольких минут. Готовые ньокки выложите на смазанную маслом тарелку, полейте соусом и — по желанию — посыпьте тертым сыром.

**ТЫКВЕННОЕ ПЕЧЕНЬЕ**

Смешайте вместе сахар, тыквенное пюре, масло, цедру, корицу, соль, муку, пекарский порошок, изюм, орехи. Раскатайте тесто (возможно потребуются еще мука), вырежьте в нем фигурное печенье формочками. Поставьте на 8–10 мин. в 180°C духовку. После того, как печенье остынет, положите сверху глазурь, для получения которой нагрейте 1/8 стак. масла (нагревайте, пока оно станет коричневым), добавьте 1 стакан сахарной пудры, 0,5 ст. л. ванилина, 1–2 ст. л. молока.

ТЫКВЕННЫЙ СОУС

Обжарьте асафетиду в растительном масле. Добавьте тыкву, порезанную кубиками, крупно нарезанные яблоки, имбирь, тонко срезанную цедру лимона, корицу, кориандр, сахар, соль и тушите все, часто помешивая, около 20 минут на небольшом огне. Яблоки должны полностью развариться, тыква же разваривается не до конца. Выньте кожицу лимона, и соус готов. Можно разложить содержимое горячим в банки, закрутить и хранить в прохладном месте.

ТЫКВЕННОЕ ЧАТНИ С МОРКОВЬЮ

Морковь и тыкву очистите и натрите на терке. В кастрюле с толстым дном разогрейте масло и поджарьте специи. Натертые овощи положите в кастрюлю, добавьте соль и сахар, воду (около одного стакана). Перемешайте. Готовьте на маленьком огне, помешивая, пока чатни не загустеет. Следите чтобы чатни не подгорело. Добавьте обжаренные специи. Хорошо перемешайте. Подавать можно горячим или холодным.

СОСТАВ

- 500 г тыквы
- 500 г кислых яблок
- 2 ст. л. растительного масла
- 0,5 ч. л. молотого имбиря
- цедра одного лимона
- 1 ч. л. корицы
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 0,5 ч. л. асафетиды
- 175 г сахара
- 1 ч. л. соли

- 600 г тыквы
- 3 шт. моркови
- 1 ст. л. топленого масла гхи
- 0,5 ч. л. соли
- 2 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. молотого кумина
- 0,5 ч. л. чили или черного перца
- 0,5 ч. л. молотого душистого перца
- щепотка мускатного ореха
- палочка корицы

21

**ХИНГАЛАШ С ТЫКВОЙ**

Муку смешайте с подогретым кефиром, добавьте соль, соду и замесите тесто. Для начинки: тыкву порубите на куски, очистите от семян, уложите в кастрюлю кожей вверх, залейте горячей водой, плотно прикрыв крышкой, варите до готовности. Отваренную тыкву протрите. Добавьте сахар, соль и все перемешайте. Тесто разделите на куски, раскатайте лепешки толщиной 0,3 см, на одну половину положите начинку, накройте второй половиной, края защипните, придав им форму полукруга. Выпекайте на раскаленной сковороде без масла, периодически переворачивая. Готовый хингалаш протрите с обеих сторон тряпочкой, смоченной в горячей воде (для придания мягкости и удаления подгоревшей муки), смажьте сливочным маслом. Чем тоньше лепешка с начинкой, тем выше она ценится.

БУЛКА С ТЫКВОЙ

Из теплого молока, закваски и части муки приготовьте жидкую опару. Тыкву очистите, порежьте на куски, потушите в небольшом количестве воды до готовности и разомните. В опару добавьте теплое тыквенное пюре, сахар, приправы, хорошо перемешайте, подсыпьте муку и вымесите тесто, добавляя при этом размягченное масло. Поставьте тесто подходить в теплое место, сделайте из него батончики или плетенки, положите на смазанный маслом лист для расстойки, смажьте сверху йогуртом и выпекайте в духовке со средним жаром 25–30 минут. Остывшие булочки можно посыпать сахарной пудрой. Булка с тыквой не черствеет дольше, чем обычная.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

Очищенную от кожуры и семян тыкву порежьте на мелкие кубики, опустите в кипящую воду или молоко и доведите до кипения. После этого всыпьте приготовленное пшено и варите. Готовую кашу охладите до 70 °С, добавьте соль, перемешайте, выложите на противень, смазанный маслом, сверху кашу разровняйте, смажьте сметаной и посыпьте сыром. Запекайте в духовке до готовности.

КИСЕЛЬ «ТЫКОВКА»

С яблок снимите кожицу, нарежьте дольками, мякоть тыквы — кубиками. Все положите в кипящую воду и варите до мягкости. Протрите через сито вместе с отваром в чистую кастрюлю, добавьте сахар и доведите до кипения. Влейте предварительно разведенный отваром крахмал и вновь доведите до кипения.

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

Тыкву очистите от кожицы, семян, затем натрите на терке и поместите в кастрюлю. Положите масло, влейте немного молока, закройте крышкой и варите. Минут через 10 добавьте натертые яблоки и поварите еще 10 минут. Остудите, добавьте предварительно замоченную в молоке манную крупу, хорошо перемешайте. Массу выложите на смазанный маслом противень и запеки в духовке. Подавайте со сметаной.

СОСТАВ

- 250 г очищенной тыквы
- 100 г пшена
- 200 мл молока
- 2 ст. л. топленого масла гхи
- 50 г сметаны
- 100 г сыра
- 0,5 ч. л. соли

- 400 г мякоти тыквы
- 2–3 яблока
- 3 ст. л. крахмала
- 6 стак. воды

- 500 г очищенной тыквы
- 2 яблока
- 0,5 стак. манной крупы
- 2 ст. л. сливочного масла
- 200 мл молока
- 0,5 стак. сметаны

23

СОСТАВ

- 500 г творога
- 300 г тыквы
- 150 г сахара
- 100 г сливочного масла
- 0,25 ч. л. ванилина
- цукаты, чернослив, засахаренные фрукты и ягоды, орехи для украшения

- 200 г тыквы
- 80 г сахара
- 0,25 лимона
- 100 г сливок
- 1 ч. л. агар-агара

24



Jay Shri Radhel

СОСТАВ

- 1 стак. тыквенных семечек
- 1,25 стак. сахара
- 0,75 стак. качественного меда
- 3 ст. л. холодного несоленого сливочного масла
- 2 ст. л. растопленного сливочного масла

- 600 г печеной тыквы
- 4 стак. муки
- 1–2 ч. л. молотой корицы
- 16 г пекарского порошка
- 250 г сливочного масла
- 1,5 стак. сахара
- 0,5 стак. изюма (без косточек)
- 0,5 стак. измельченных грецких орехов

26

**ТЫКВЕННАЯ ПАСХА**

Сырую тыкву очистите от кожуры, семян и волокон. Натрите на крупной терке, добавьте 1 столовую ложку сахара, перемешайте и тушите на медленном огне до размягчения. Затем протрите через мелкое сито вместе с хорошо отжатым творогом и сливочным маслом. Или взбейте блендером. Добавьте ванилин и оставшийся сахар. Взбейте всю массу миксером, заверните в плотную ткань и положите под гнет на 3 часа. Из подготовленной массы сформируйте пасху и (по желанию) украсьте ее цукатами, черносливом, засахаренными фруктами и ягодами, орехами.

КРЕМ СО СЛИВКАМИ

Тыкву нарежьте кубиками, отварите до мягкости, протрите через сито или измельчите в блендере. Добавьте измельченную цедру лимона, сахар, нагретый до растворения в воде агар-агар. Охладите. Соедините со взбитыми сливками. По желанию можно сделать тыквенно-яблочный крем. Для этого вместе с тыквой потушите 150 г нарезанных яблок и добавьте 1 чайную ложку корицы.

ТЫКВЕННЫЙ ТОРТ «ПСЕВДОТРОПИЧЕСКИЙ»

Мякоть тыквы нарежьте соломкой или натрите на крупной терке и обжарьте на сливочном масле. Можно измельчить и печеную тыкву. Аккуратно выложите компоненты десерта на красивое плоское блюдо: сначала сухарики, на них — ровным слоем — тыкву, затем творог (его стоит слегка придавить). Далее следуют фрукты. Можно добавить изюм, курагу, чернослив без косточек. Сухофрукты предварительно замочите в кипятке. На фрукты поместите ровным слоем тертую морковь и, слегка придавив, выложите все, что осталось. Приготовьте крем: сметану соедините с орехами, поджаренной на сухой сковороде мукой (она должна приобрести светло-коричневый оттенок) и ванилином или корицей. Подсластите медом и залейте торт кремом. Он должен полностью покрыть десерт не только сверху, но и по бокам. Обсыпьте торт сухариками и тертыми орехами и поставьте в холодильник примерно на час.

ЭЛИТНЫЙ ТЫКВЕННЫЙ РУЛЕТ

Замесите крутое тесто, разделите на две части. Для начинки, очистите тыкву, протрите на терке, добавьте сахар и измельченные грецкие орехи. Перемешайте. Раскатайте пласт из теста, смажьте сливочным маслом. Положите начинку. Сверху положите второй пласт, смажьте маслом. Положите начинку. Свободно сверните рулетом. Противень смажьте маслом. Надрежьте пополам, чтобы испарилась влага. Выпекайте 45 минут.

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ В КАРАМЕЛИ

Обжарьте на сухой сковороде семечки до золотистого цвета (около 3 мин). Помешивайте, чтобы не подгорели. Остудите. Сахар с медом смешайте в маленькой кастрюльке. Поставьте на огонь и доведите массу до кипения, постоянно помешивайте до полного растворения сахара (около 3 мин.). Всыпьте в карамельную массу семечки и готовьте еще 3–4 мин. Снимите с огня и вмешайте в массу холодное сливочное масло. Остудите. Растопленным маслом смажьте внутреннюю поверхность бумажных манжеток для кондитерских изделий. Ложкой разложите карамельную массу с семечками по манжеткам. Верх получившихся карамелек тоже смажьте маслом. Вы можете приготовить такие карамельки в подарок. Для этого оберните их тонким подарочным полиэтиленом и обвяжите ленточкой.

ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

Тыкву запеките до готовности (около часа). Остудите. Мякоть разомните ложкой. Муку, корицу, пекарский порошок насыпьте в миску, добавьте нарезанное кусочками масло и сахар. Разомните: крошка должна быть мелкой, рассыпчатой. Добавьте тыквенное пюре, перемешивайте, пока тесто не станет однородным. Добавьте орехи и изюм, размешайте. Форму смажьте растопленным сливочным маслом, присыпьте мукой и выложите в нее тесто, разровняйте поверхность. Выпекайте в течение часа (180 °С). Остудите и украсьте сахарной пудрой.

ПИРОГ С ТЫКВЕННОЙ НАЧИНКОЙ

Для теста смешайте муку, масло и соль и месите, пока это не станет напоминать грубые хлебные крошки. Добавьте 2 столовые ложки холодной воды и еще месите. Добавляйте воду по необходимости, чтобы сформировать влажную массу. Сформируйте шар из теста, раскатайте его в пласт круглой формы. Урежьте края и оставьте в холоде. Подготовьте начинку. Для этого разрежьте тыкву крестообразно. Удалите семена и волокна. Поместите тыкву срезанной стороной на слегка намазанный маслом противень. Запекайте при 160 °С в течение 1 часа или пока тыква станет нежной. Срежьте кожу и сделайте пюре. Для пирога потребуется 2 чашки (500 мл), остаток используйте в других целях. Объедините пюре тыквы со всеми другими компонентами начинки. Взбейте до однородности. Предварительно разогрейте духовку до 200 °С. Вылейте начинку на охлажденное тесто и разгладьте. Высота начинки должна быть около 2,5 см. Запекайте в течение 40 минут или пока начинка не подойдет. Охладите, разрежьте и подавайте со взбитыми сливками.

ТЫКВЕННАЯ ХАЛВА

Нагрейте 1 столовую ложку масла, добавьте тыкву и тушите 5–7 минут. Влейте молоко и варите на медленном огне 10–15 минут. Добавьте кардамон, соль и тушите еще 5 минут. В 1 ст. л. масла поджарьте измельченные кешью. Всыпьте в тыкву, добавьте оставшееся масло, снимите с огня и охладите. Добавьте мед и хорошо взбейте.



Jay Shri Radhel

СОСТАВ

- 500 г тыквы
- 200 г моркови
- 200 г творога
- 200 г любых консервированных фруктов
- 150 г сметаны
- 50 г сливочного масла
- 2 ст. л. измельченных орехов
- 2 ст. л. муки
- 2–3 хорошо поджаренных измельченных сухаря
- ванилин или корица
- 50 г меда

Тесто:

- 500 г муки
- 1 ст. л. меда
- 1 ч. л. соли
- 0,5 стак. воды
- 50 г сливочного масла
- 16 г пекарского порошка

Начинка:

- 500 г тыквы
- 3 ст. л. сахара
- 1 стак. грецких орехов

25



Jay Shri Radhel

СОСТАВ**ТЕСТО:**

- 1 стак. муки (250 мл)
- 0,3 стак. (85 мл) масла
- 0,5 ч. л. соли
- 5–7 ст. л. холодной воды (100–140 мл)

Начинка:

- тыква среднего размера
- банка (400 г) сгущенного молока
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 ч. л. корицы
- 0,5 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. тертого мускатного ореха

- 2,5 стак. тертой тыквы
- 0,5 стак. молока
- 1 стак. меда
- 1 ч. л. измельченного кардамона
- 50 г нежаренного кешью
- 0,25 ч. л. соли
- 3 ст. л. масла гхи

27