



# ДОМАШНИЙ ТЫКВЕННЫЙ ЛАТТЕ

СОВЕТ: УКРАСЬТЕ ШОКОЛАДНОЙ СТРУЖКОЙ.

 2 servings

 15 minutes




## ИНГРЕДИЕНТЫ

- пюре из тыквы — 2 ст. л.
- молоко — 200 мл
- кофе эспрессо — 50 мл
- корица, мускатный орех — по вкусу
- мёд или сироп — по вкусу
- сливки


## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать молоко с тыквой и специями, прогреть, не кипятить.
2. Взбить до пены, добавить кофе.
3. Подавать с пенкой и корицей

# КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ С ИМБИРЕМ

 4 servings

СОВЕТ: ДОБАВЬТЕ ЩЕПОТКУ МУСКАТНОГО ОРЕХА ДЛЯ АРОМАТА.

 30 minutes



## ИНГРЕДИЕНТЫ


- тыква — 800 г
- морковь — 1 шт.
- лук — 1 шт.
- свежий имбирь — 2 см
- сливки 20% — 150 мл
- оливковое масло — 2 ст. л.
- соль, перец — по вкусу
- сухарики для подачи


## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очистить тыкву и нарезать кубиками.
2. В кастрюле обжарить лук и морковь до золотистого цвета.
3. Добавить имбирь и тыкву, залить 700 мл воды.
4. Варить 20–25 минут до мягкости.
5. Измельчить блендером до кремовой консистенции.
6. Добавить сливки, прогреть и подать с сухариками.

MARIKITCHEN.RU

# ЗАПЕЧЁННАЯ ТЫКВА С МЁДОМ И ОРЕХАМИ

 2 servings

СОВЕТ: ДЕТЯМ НРАВИТСЯ ТАКОЙ ДЕСЕРТ, А ОРЕХИ ДАЮТ  40 minutes ПРИЯТНУЮ ТЕКСТУРУ.




## ИНГРЕДИЕНТЫ:


- тыква — 600 г
- мёд — 2 ст. л.
- грецкие орехи — 50 г
- корица — 1 ч. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезать тыкву дольками.
2. Выложить в форму, полить мёдом, посыпать корицей и добавить орехи.
3. Запекать при 180 °C 30–35 минут.
4. По желанию сверху положите рикоту

# ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ С КОРИЦЕЙ

 6-8 servings

 60 minutes

СОВЕТ: ПОДАВАЙТЕ С ВАНИЛЬНЫМ МОРОЖЕНЫМ.



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- песочное тесто — 300 г
- тыквенное пюре — 400 г
- яйца — 2 шт.
- сахар — 120 г
- корица — 1 ч. л.
- мускатный орех — щепотка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Раскатать тесто и выложить в форму.
2. Смешать пюре с яйцами, сахаром и специями.
3. Вылить начинку на тесто.
4. Выпекать 40–45 минут при 180 °С.
- 5.

# ТЫКВЕННАЯ КАША НА МОЛОКЕ

🍴 2 -3 servings

🕒 25-30 minutes

СОВЕТ: ДЛЯ АРОМАТА ДОБАВЬТЕ ЩЕПОТКУ КОРИЦЫ.




## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- тыква — 400 г
- молоко — 600 мл
- рис или пшёнка — 150 г
- сахар — 2 ст. л.
- сливочное масло — 30 г
- ваниль — по вкусу


## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезать тыкву кубиками, залить молоком и варить 10 минут.
2. Добавить крупу и сахар, варить до готовности.
3. В конце добавить сливочное масло и ваниль.

# ПАСТА С ТЫКВЕННЫМ СОУСОМ И ШАЛФЕЕМ

 2-3 servings

СОВЕТ: ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО БЕЛОГО ВИНА ПРИ ОБЖАРКЕ ЧЕСНОКА.

 25-30 minutes




## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- паста — 250 г
- тыква — 300 г
- сливки — 100 мл
- чеснок — 2 з.
- шалфей — 3-4 листика
- оливковое масло — 2 ст. л.
- пармезан — 50 г


## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сварить пасту аль денте.
2. Тыкву отварить или запечь, измельчить.
3. Обжарить чеснок и шалфей, добавить тыквенное пюре и сливки.
4. Перемешать с пастой, подать с пармезаном.

# ОСЕННИЙ САЛАТ С ТЫКВОЙ, ЯБЛОКОМ И ОРЕХАМИ

 2 servings

СОВЕТ: ДОБАВЬТЕ КЛЮКВУ ДЛЯ КИСЛО-СЛАДКОГО ВКУСА.

 15 minutes



## ИНГРЕДИЕНТЫ:


- запечённая тыква — 250 г
- яблоки — 2 шт.
- грецкие орехи — 40 г
- петрушка — пучок
- оливковое масло — 2 ст. л.
- лимонный сок — 1 ст. л.


## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезать тыкву кубиками, запечь
2. Яблоки — дольками.
3. Смешать с орехами и зеленью.
4. Заправить маслом и лимонным соком.



# ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЫ

 2 - 3 servings

 15 minutes

СОВЕТ: ПОДАВАЙТЕ С МЁДОМ ИЛИ ЙОГУРТОМ.



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- тёртая тыква — 300 г
- яйца — 2 шт.
- мука — 120 г
- сахар — 2 ст. л.
- разрыхлитель — 1 ч. л.
- масло для жарки


## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:


1. Смешать тыкву с яйцами, сахаром и мукой.
2. Добавить разрыхлитель, жарить на сковороде до золотистой корочки.

MARIKITCHEN.RU



# ГОЛУБЦЫ С ТЫКВОЙ И РИСОМ

 2 servings

 50 minutes

СОВЕТ: ДОБАВЬТЕ СУШЁНЫЙ ТИМЬЯН ДЛЯ АРОМАТА.




## ИНГРЕДИЕНТЫ:


- капустные листья — 10 шт.
- рис — 150 г
- тыква — 250 г
- лук — 1 шт.
- томатный соус — 200 мл
- специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварить до полуготовности.
2. Тыкву натереть и потушить с луком.
3. Смешать с рисом и специями.
4. Завернуть в капустные листья, тушить в соусе 30–40 минут.

# ТЫКВЕННЫЕ ПОНЧИКИ

 3 servings

 30 minutes

СОВЕТ: МОЖНО ЗАПЕЧЬ ДЛЯ ЛЁГКОГО ВАРИАНТА.



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- мука — 250 г
- пюре из тыквы — 200 г
- яйца — 2 шт.
- сахар — 80 г
- ваниль — щепотка
- разрыхлитель — 1 ч. л.
- масло для жарки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать пюре с яйцами и сахаром.
2. Добавить муку и разрыхлитель, сформировать пончики.
3. Обжарить во фритюре, посыпать сахарной пудрой.

*Можно запечь пончики в духовке при 180 °С 20–25 минут вместо жарки. Подавайте с сахарной пудрой или мёдом.*