

блюда из ТЫКВЫ, ДЫНИ, арбуза

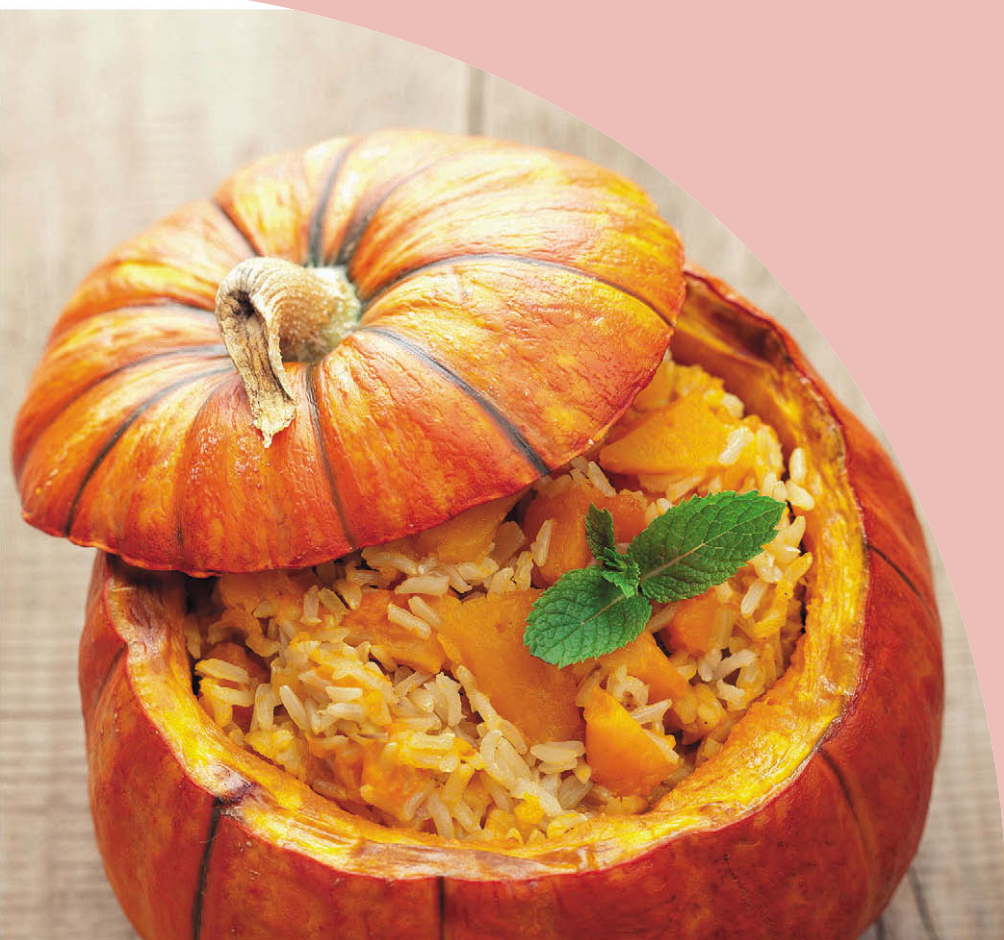
50
рецептов



Содержание

Блюда из тыквы

Табышмак	4
Суфле из овощей, тыквы и йогурта	5
Тыква с карри	6
Тыква с овощами	7
Тыква, фаршированная рисом	8
Плов с тыквой без мяса	9
Говядина с тыквой	10
Гуляш из тыквы	11
Мускатная тыква, запеченная с чили и шалфеем	12
Ризотто с тыквой «баттернат сквош» и спаржей	13
Салат из тыквы и айвы	14
Тыква с рисом и медом	14
Тыквенно-яблочный салат	15
Рагу из тыквы с овощами	15
Гратин из тыквы	16
Каша из тыквы	17



Солнечный бульон	18
Суп из тыквы с руколой	19
Тыквенный суп с молоком	20
Тыквенный суп с карри	21
Острый суп-пюре с карри	22
Суп тыквенный по-датски	23
Тыквенный суп-пюре с гренками	24
Тыквенный суп-пюре с ананасами	25
Салат из тыквы и яблок	26
Жаркое из тыквы с баклажанами и картофелем	26
Тыква с фасолью в сметанном соусе	27
Салат из тыквы и помидоров с творогом	27
Тыквенная запеканка	28
Тыквенный кекс	29
Пудинг с тыквой	30
Пирог с тыквой	31
Тыква в сладком маринаде	32
Десерт из тыквы, фруктов и фундука	33
Джем тыквенный	34
Тыквенный напиток с мятой	35
Запеканка из тыквы и сыра	36
Запеканка из тыквы с яйцом	36
Запеканка из тыквы с фасолью	37
Запеканка из тыквы с творогом	37



Блюда из дыни

Салат фруктовый с медом	38
Салат из дыни с виноградом	39
Фруктовый салат в дыне	40
Дыня с ананасом	41



Блюда из арбуза

Салат из арбуза с грушами	42
Салат фруктовый с арбузом	43
Фруктовый салат с йогуртом	44
Арбузный смузи	45
Клубнично-банановый микс	46
Напиток из арбузного и малинового сока	47



Табышмак

1. Изюм промыть и замочить в теплой воде на 15–20 мин. После воду слить и изюм откинуть на дуршлаг.
2. Тыкву очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, очистить от кожицы и нарезать, как тыкву.
3. Салат промыть, дать воде стечь и листья крупно нарезать или порвать руками.
4. Орехи слегка поломать. Соединить в отдельной посуде салат, яблоки, кубики тыквы, изюм, выложить смесь на листья цикория, полить медом, сбрызнуть лимонным соком.

Состав:

500 г тыквы
1 гранат
1 яблоко
1 цикорий
1 пучок салата лоло-россо
2 ст. л. грецких орехов
1 ст. л. изюма
сок 1/2 лимона
3 ст. л. жидкого меда



Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2

Суфле из овощей, тыквы и йогурта

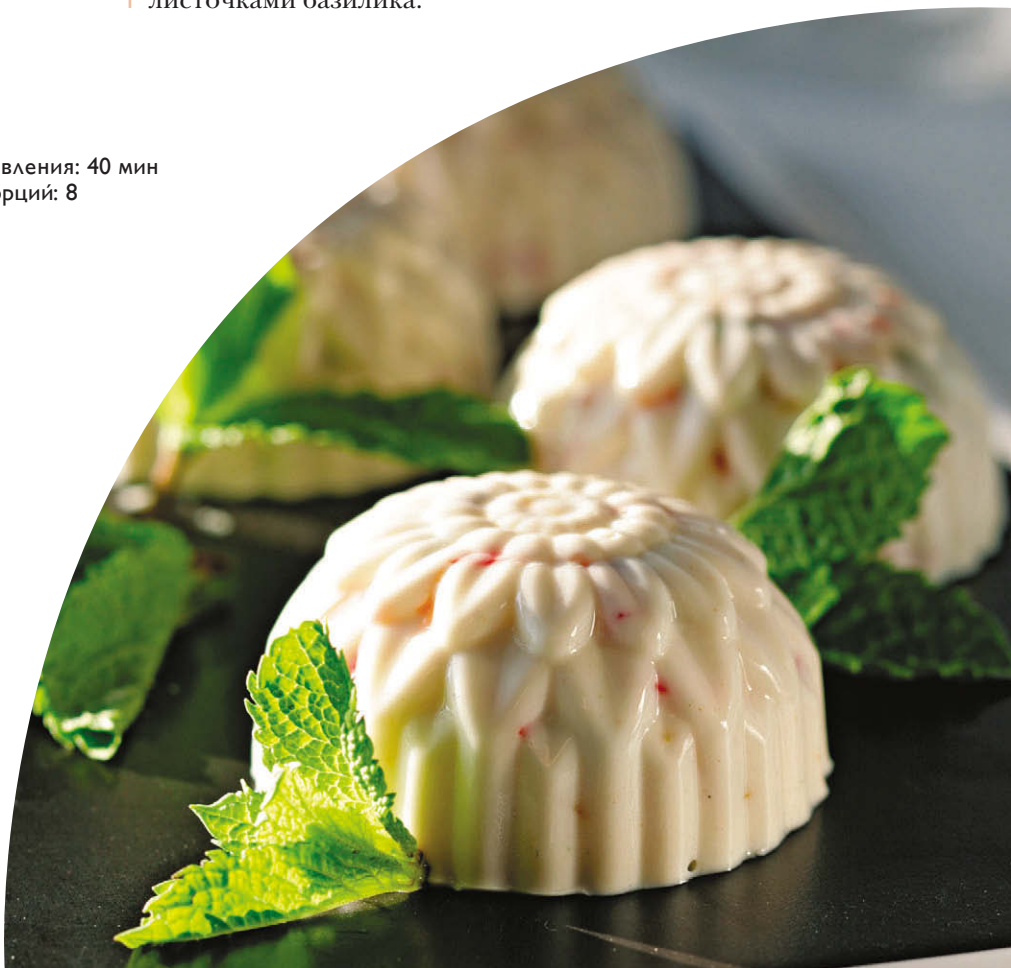
Состав:

500 г натурального йогурта
400 г замороженных белых грибов
2 крупных помидора
1 кабачок
400 г тыквы
1 упаковка замороженного шпината или 200 г свежего
1 лимон
1 пучок зеленого базилика
400 мл 30%-ных сливок
30 г желатина
3 ст. л. оливкового масла
щепотка молотого мускатного ореха
соль по вкусу

1. Грибы разморозить.
2. Лимон очистить от цедры. Выжать из него сок. Цедру натереть.
3. Грибы и все овощи нарезать маленькими кусочками, обжарить на масле до готовности и посолить.
4. Добавить нарезанные листья шпината, мускатный орех, сок лимона и листья базилика, потушить еще 20 мин.
5. Желатин замочить в 100 мл сливок и оставить набухать. Оставшиеся сливки охладить и взбить миксером до загустения.
6. Набухший желатин перемешать с йогуртом, добавить натертую цедру лимона, довести на огне до полного растворения желатина и остудить.
7. Остывшую массу перемешать с обжаренными овощами и взбитыми сливками, разлить по маленьким формочкам и поставить застывать на 2–3 ч в холодильник.
8. Выложить застывшее суфле из формочек и украсить листочками базилика.

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 8



Тыква с карри

1. Нут замочить на ночь в холодной воде. Сменить воду и варить час с добавлением соли.
2. Тыкву и ананас нарезать кубиками, положить на сковороду с растительным маслом и обжарить в течение нескольких минут.
3. Посолить и поперчить, приправить карри. Добавить нут.
4. Влить бульон и тушить 25 мин. Готовое блюдо украсить листочками свежей мяты.

Состав:

600 г мякоти тыквы
300 г мякоти ананаса
200 г нута
1 ст. л. растительного масла
1 л овощного бульона
щепотка порошка карри
листья мяты для украшения
соль по вкусу

Время приготовления:
1,5 ч + замачивание
Количество порций: 5



УДК 641/642

ББК 36.997

П 99

Идея внутреннего макета *Татьяны Островерховой*,
преподавателя графического дизайна
Московской финансово-промышленной академии (МФПА)

Фото *А. Дроздина, А. Щегловой, Н. Серебряковой, К. Филипповой,*
Л. Антоновой, А. Трякова, В. Кузавского

Разработка макета и дизайн переплета *Н. Никоновой*
Оформление переплета *А. Марычева*

П 99 50 рецептов. Блюда из тыквы, дыни, арбуза. — М. : Эксмо, 2013. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-699-65547-2

Перед вами книга из кулинарной серии, объединенной круглой цифрой 50 и собравшей коллекцию блюд по самым популярным темам: консервированные блюда, на гриле, салаты, баклажаны и кабачки, тыква, дыня и арбуз, огурцы и помидоры, грибы, блюда из птицы, рыбы, мяса, блюда грузинской и украинской кухни, выпечка, торты и пирожные по ГОСТу, праздничные блюда, блины, блюда с субпродуктами, рецепты шашлыков и пловов, блюда в мультиварке. Все рецепты проверены, снабжены иллюстрациями, необходимыми советами и временными параметрами. Удобно, доступно, разнообразно.

УДК 641/642

ББК 36.997

ISBN 978-5-699-65547-2

© ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Издание для досуга

50 РЕЦЕПТОВ

Блюда из тыквы, дыни, арбуза

Ответственный редактор *Е. Левашева*

Художественный редактор *А. Марычев*

Технический редактор *М. Печковская*

Компьютерная верстка *И. Кобзев*

В оформлении обложки использована фотография: ElenaGaak / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: Издательство «ЭКСМО» ЖШК, 127299, Мәскеу, Ресей, Клара Цеткин көш., үй 18/5.

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушын өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru.certification.

Сведения о подтверждении соответствия издания
согласно законодательству РФ о техническом регулировании
можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification>

Подписано в печать 14.06.2013. Формат 70×100¹/₁₆.
Гарнитура «NewBaskerville». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,89.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-65547-2



9 785699 655472 >

