



# ТЫКВЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Ярко, вкусно, полезно

от нутрициолога  
Екатерины Черепановой

@nutrikatka



# ЛАЙФХАКИ И СОВЕТЫ

## КАК ВЫБРАТЬ ТЫКВУ?

Выбирать тыкву следует по вашему предпочтению. Если вы любите в тыкве сладость, а также для приготовления пирога лучше выбрать десертные сорта: **Хоккайдо, Мускатная, Миндальная.**

Если же вам по вкусу тыква без лишней сладости, советую остановиться на тыквах сорта **Хеллоуин, Спагетти или Стофутновая.**



## МЕРЫ В РЕЦЕПТАХ:

**ст.** - стакан

**ст.л.** - столовая ложка

**ч.л.** - чайная ложка





# ТЫКВЕННЫЙ ПЕРЕКУС

## ПОНАДОБИТСЯ:

- 1/2 небольшой тыквы сорта Хоккайдо или Мускатная
- соль
- перец
- мускатный орех
- кунжутное масло

**ВРЕМЯ:** 20 минут

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Здесь все запредельно просто!**

Хотите быстрый и вкусный перекус или что-то, чем можно похрустеть за просмотром сериала под пледиком? Это то, что нужно.

Вы просто нарежете тыкву (оставляя кожуру), выкладываете ее на бумагу для выпечки, добавляете соль, перец, мускатный орех и немного масла (я добавляю кунжутное или виноградной косточки).

Очень важно хорошенько все это перемешать! А теперь можно в духовку на 15-20 минут при температуре 160-170 градусов.





# ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

## ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции супа:

- 1 л. готового бульона
- 2 средние картофелины
- 1 морковка
- 200 г тыквы
- 100 г сметаны
- тыквенные семечки

**ВРЕМЯ:** 30 минут

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Запекаем тыкву как в предыдущем рецепте перекуса. Отвариваем картошку и морковь.

Добавляем к бульону, соль и перец по вкусу.

Перебиваем в блендере до приятной вам консистенции, если получается скорее пюре, чем суп, можно добавить еще бульона или воды.

При подаче в тарелку добавить чайную ложку сметаны и тыквенные семечки.





# ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

## ПОНАДОБИТСЯ:

На 8 порций пирога:

- 1/2 небольшой тыквы сорта Хоккайдо или Мускатная
- 2 яблока
- 3 куриных яйца
- 1 ст.л. кокосового сахара или финикового сиропа
- 1 ч.л. разрыхлителя
- 1 ст. овсяной муки
- 1 ч.л. корицы
- 1/2 ч.л. кокосового масла
- тыквенные семечки

**ВРЕМЯ:** 50 минут

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тыкву моем, вычищаем от семечек, очищаем кожуру и натираем на мелкой терке. Яблоки чистим от кожуры и натираем на крупной терке, отжимаем сок, добавляем к тыкве.

Добавляем яйца, подсластитель, муку, корицу и разрыхлитель. Хорошо перемешиваем.

Форму смазываем кокосовым маслом. Выпекаем пирог на 170 градусах 25-30 минут. Перед подачей можно посыпать тыквенными семечками.