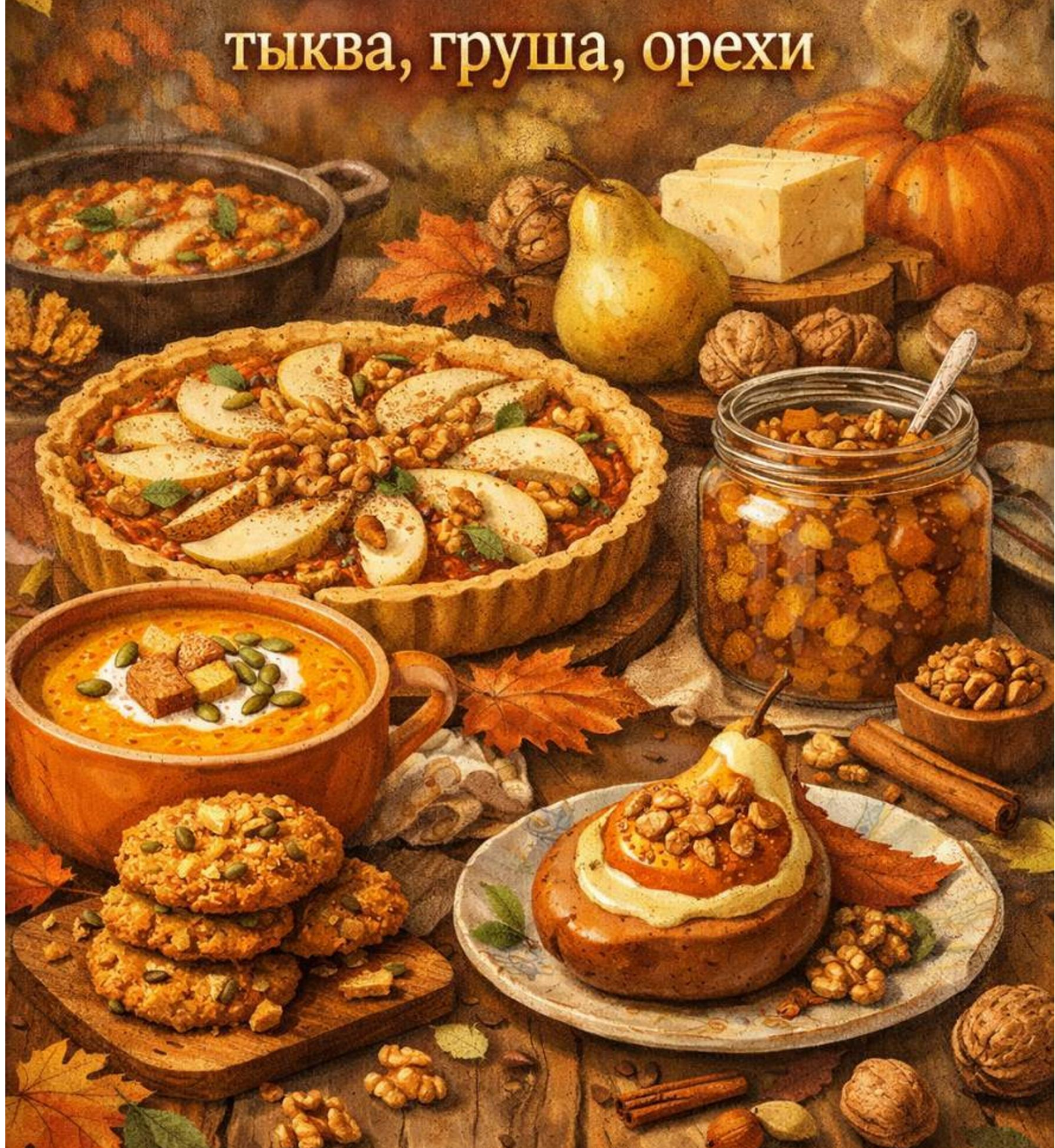


Романова Виктория

Осень:

тыква, груша, орехи



Романова Виктория
Осень: тыква, груша, орехи

«Автор»

2026

Виктория Р. А.

Осень: тыква, груша, орехи / Р. А. Виктория — «Автор», 2026

«Осень: тыква, груша, орехи» — это сборник уютных сезонных рецептов, где простые продукты превращаются в блюда с тёплым, насыщенным вкусом. Тыква даёт бархатистую сладость и глубину, груша — сочность и лёгкую карамельную ноту, орехи — хруст и благородную горчинку. В книге собраны завтраки и выпечка, супы и горячие блюда, салаты, соусы и заготовки: от крем-супов, ризотто и кишей до крамбла, гранолы, маффинов и запечённых груш с тыквенным кремом. Все рецепты написаны подробно, с понятными шагами и ингредиентами без экзотики — чтобы готовить легко, повторять уверенно и собирать свою осень на вкус: домашнюю, ароматную, настоящую.

© Виктория Р. А., 2026

© Автор, 2026

Романова Виктория

Осень: тыква, груша, орехи

1) Тыквенный крем-суп с грушей и грецким орехом

Выход: 4 порции

Время: 45–60 минут

Ингредиенты:

Тыква (мякоть) – 800 г



Груша – 1 шт. (180–220 г)



Лук репчатый – 1 шт.



Морковь – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Бульон овощной/куриный или вода – 900–1100 мл



Сливки 10–20% – 150 мл (по желанию)



Сливочное масло – 20 г или оливковое – 2 ст. л.



Мускатный орех – 1 щепотка



Соль, чёрный перец – по вкусу



Грецкие орехи – 60–80 г



Мёд или сироп – 1 ч. л. (по желанию)



Приготовление:

Тыкву нарежьте кубиками 2–3 см. Лук и морковь – мелко. Чеснок раздавите.

В кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Обжарьте лук 3–4 минуты до мягкости, добавьте морковь и чеснок, готовьте ещё 2 минуты.

Добавьте тыкву, перемешайте, прогрейте 3–4 минуты. Влейте бульон так, чтобы он почти покрывал овощи. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 18–22 минуты до полной мягкости тыквы.

Грушу очистите, удалите сердцевину. Половину груши добавьте в кастрюлю за 5 минут до готовности, вторую половину оставьте для подачи (можно тонко нарезать и быстро прогреть на сухой сковороде 1–2 минуты).

Пробейте суп блендером до гладкости. Добавьте сливки (если используете), мускат, соль и перец. Прогрейте 2–3 минуты, не кипятите активно.

Орехи крупно порубите и подсушите на сухой сковороде 2–3 минуты.

Подавайте суп с орехами и ломтиками груши; по желанию – капля мёда.

2) Запечённая тыква с грушей, орехами и мёдом

Выход: 4 порции

Время: 35–45 минут

Ингредиенты:

Тыква – 700–800 г



Груши – 2 шт.



Грецкие орехи или пекан – 80 г



Мёд – 2–3 ст. л.



Оливковое масло – 1 ст. л.



Корица – 1 ч. л.



Соль – 1 щепотка



Лимонный сок – 1 ст. л. (по желанию)



Приготовление:

Духовку разогрейте до 200°C.

Тыкву нарежьте дольками или кубиками 3 см, снимите кожуру при необходимости. Груши – дольками, сбрызните лимонным соком.

В форме смешайте тыкву с маслом, солью и корицей. Запекайте 20 минут.

Добавьте груши и орехи, полейте мёдом, перемешайте аккуратно.

Верните в духовку ещё на 10–15 минут, пока тыква станет мягкой, а груша – чуть карамельной.

Подавайте тёплой как десерт или гарнир.

3) Осенний салат: рукола, запечённая тыква, груша и ореховая заправка

Выход: 2–3 порции

Время: 25–35 минут

Ингредиенты:

Рукола или микс салатов – 120 г



Тыква – 300 г



Груша – 1 шт.



Грецкие орехи – 60 г



Сыр (фета/козий/бри) – 80–120 г (по желанию)



Заправка:

Оливковое масло – 3 ст. л.



Яблочный уксус или лимонный сок – 1,5 ст. л.



Мёд—1ч.л.



Горчица – 1 ч. л.



Соль, перец – по вкусу



Приготовление:

Тыкву нарежьте кубиками 2 см, слегка посолите, сбрызните маслом и запеките при 200°С 15–20 минут до мягкости и румянца. Остудите 5 минут.

Орехи подсушите на сухой сковороде 2 минуты.

Грушу нарежьте тонкими ломтиками.

Смешайте ингредиенты заправки в банке или миске до эмульсии.

В большой миске соедините салат, тёплую тыкву, грушу, орехи, добавьте сыр кусочками. Заправьте и сразу подавайте.

4) Ризотто с тыквой, грушей и жареным орехом

Выход: 4 порции

Время: 45–55 минут

Ингредиенты:

Рис арборио/карнароли – 320 г



Тыква – 400 г



Груша – 1 шт.



Лук шалот или репчатый – 1 шт.



Белое сухое вино – 120 мл (или бульон)



Горячий бульон – 1–1,2 л



Сливочное масло – 40 г



Пармезан – 60–80 г



Оливковое масло – 1 ст. л.



Орехи (пекан/грецкие) – 60 г



Соль, перец – по вкусу



Мускат – щепотка (по желанию)



Приготовление:

Тыкву нарежьте мелкими кубиками. Половину можно запечь 15 минут при 200°C для более сладкого вкуса, вторую половину тушить в ризотто.

В сотейнике разогрейте оливковое масло и 10 г сливочного. Обжарьте лук 3–4 минуты до прозрачности.

Всыпьте рис, прогрейте 1–2 минуты, помешивая. Влейте вино, выпарите.

Добавьте сырую часть тыквы и начинайте подливать горячий бульон половником, постоянно помешивая. Следующий половник – когда предыдущий почти впитался.

Через 12 минут добавьте нарезанную кубиками грушу. Готовьте ещё 5–7 минут до состояния *al dente*.

Снимите с огня. Вмешайте оставшееся сливочное масло и тёртый пармезан, добавьте запечённую тыкву, посолите, поперчите, при желании – мускат. Накройте на 2 минуты.

Орехи подсушите, порубите и посыпьте сверху при подаче.

5) Паста в тыквенно-грушевом соусе с ореховой крошкой

Выход: 3–4 порции

Время: 35–45 минут

Ингредиенты:

Паста (пенне/фузилли/тальятелле) – 300 г



Тыква – 450 г



Груша – 1 шт.



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Сливки 10–20% – 150 мл (или бульон 150 мл)



Оливковое масло – 2 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Орехи – 70 г



Твёрдый сыр – 40–60 г (по желанию)



Приготовление:

Тыкву нарежьте кубиками, запеките при 200°C 20 минут до мягкости.

На сковороде обжарьте лук в масле 4 минуты, добавьте чеснок на 30 секунд.

Добавьте запечённую тыкву и половину груши кубиком, влейте сливки (или бульон), прогрейте 3–4 минуты. Пробейте блендером до соуса. Посолите, поперчите.

Пасту сварите al dente, сохраните 100 мл воды от варки.

Смешайте пасту с соусом на сковороде, добавьте немного воды от варки для нужной густоты.

Орехи подсушите, порубите. Вторую половину груши нарежьте тонко и добавьте в готовую пасту (или слегка прогрейте отдельно).

Подавайте с орехами и сыром.

б) Овсяная каша “Осень”: груша, тыквенное пюре и орехи

Выход: 2 порции

Время: 20–25 минут

Ингредиенты:

Овсяные хлопья – 80 г



Молоко или растительное молоко – 300 мл

Вода – 150 мл

Тыквенное пюре – 150 г (готовое или из запечённой тыквы)

Груша – 1 шт.

Орехи – 40–50 г

Мёд/сироп – 1–2 ч. л. (по вкусу)

Корица – 1/2 ч. л.

Соль – щепотка

Приготовление:

В кастрюле доведите молоко с водой до кипения, добавьте соль и овсянку.

Варите 5–7 минут (или по инструкции), помешивая.

Вмешайте тыквенное пюре и корицу, прогрейте ещё 2 минуты.

Грушу нарежьте кубиками или ломтиками. Орехи подсушите и порубите.

Разложите кашу по тарелкам, сверху – груша, орехи, мёд/сироп.

7) Маффины с тыквой, грушей и орехами

Выход: 12 маффинов

Время: 45–55 минут

Ингредиенты:

Тыквенное пюре – 250 г



Груша – 1 крупная (200–230 г)



Орехи – 80 г



Яйца – 2 шт.



Сахар – 120–150 г



Растительное масло – 90 мл (или растопленное сливочное 90 г)



Мука – 220 г

Разрыхлитель – 10 г

Сода – 1/3 ч. л. (по желанию)

Корица – 1 ч. л.

Соль – щепотка

Ваниль – по желанию

Приготовление:

Духовку разогрейте до 180°C. Форму застелите капсулами.

Смешайте яйца с сахаром венчиком до однородности. Влейте масло, добавьте тыквенное пюре.

В отдельной миске смешайте муку, разрыхлитель, соль, корицу (и соду, если используете).

Соедините сухие и влажные ингредиенты, перемешайте до исчезновения сухой муки (не вымешивайте долго).

Грушу нарежьте мелким кубиком, орехи порубите. Вмешайте в тесто.

Разложите по формам на 2/3. Выпекайте 18–22 минуты до сухой шпажки.

Остудите на решётке.

8) Пирог “перевёртыш” с грушей, орехами и тыквенным тестом

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.