

Евгения Сихимбаева

Лапша: вкусное путешествие по Азии

Серия книг
"Боги нутрициологии и кулинарии"



Евгения Сихимбаева

**Лапша: вкусное путешествие
по Азии. Серия книг «Боги
нутрициологии и кулинарии»**

«Издательские решения»

Сихимбаева Е.

Лапша: вкусное путешествие по Азии. Серия книг «Боги нутрициологии и кулинарии» / Е. Сихимбаева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-643253-6

Откройте для себя удивительный мир лапши в этой книге, которая проведет вас по кулинарным ландшафтам Азии. В ней вы найдете рецепты от классических японских рамен до ароматной тайской лапши, от пряного индийского бириани до нежного вьетнамского фо бо. Независимо от Вашего уровня кулинарных навыков, эта книга поможет Вам освоить искусство приготовления лапши и создать свои собственные шедевры. Готовьте, пробуйте, наслаждайтесь!

ISBN 978-5-00-643253-6

© Сихимбаева Е.
© Издательские решения

Содержание

АВТОБИОГРАФИЯ	6
Ты готов отправиться в незабываемое гастрономическое путешествие?	8
1. Классическая китайская лапша на каждый день	9
2. Сычуаньская лапша с неожиданными нотками восточных ароматов!	11
3. Японская традиционная лапша	13
4. Японская лапша с морепродуктами	15
5. Корейская традиционная лапша	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Лапша: вкусное путешествие по Азии

Серия книг «Боги нутрициологии и кулинарии»

Евгения Сихимбаева

Редактор Яна Казанцева

Дизайнер обложки Валентина Кочубей

Иллюстратор Dream by WOMBO

© Евгения Сихимбаева, 2024

© Валентина Кочубей, дизайн обложки, 2024

© Dream by WOMBO, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0064-3253-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

АВТОБИОГРАФИЯ

Сихимбаева Евгения: владелица агентства переводов и Издательского Дома «Гельвеция».

Пожизненный дипломатический ранг – атташе.

Три бакалаврских степени с отличием (юрист, экономист, дипломат).

Выпускница Дипломатической Академии Лондона, юридической магистратуры Университета Лондона (UCL) и др.

Мисс Интернет (Казахстан, 2000) и др.

Посетила 38 стран.

Говорит на Rus, Eng, Fr.

Писательница. Поэтесса.

Хобби: изобретение необычных идей, делающих мир ещё более прекрасным местом to live in.



Ты готов отправиться в незабываемое гастрономическое путешествие?

Эта книга – твой билет в мир изысканных вкусов и ароматов Азии. От тонкого японского рамена до пряной тайской лапши, от нежной корейской джаджангмёна до ароматной вьетнамской фо бо – каждая страница откроет тебе новые горизонты кулинарного мастерства.

Внутри тебя ждут:

Проверенные рецепты: от классических до современных, от простых до изысканных.

Секреты азиатской кухни: узнай, как правильно готовить лапшу, какие специи использовать, и какие секретные ингредиенты придают блюдам неповторимый вкус.

Не ограничивай себя привычными блюдами! Позволь этой книге открыть для тебя новые гастрономические горизонты и удиви свою семью и друзей настоящим вкусом Азии!

Начни свое кулинарное путешествие уже сегодня!

Примечание: Иллюстрации могут не совпадать на 100% с рецептом, который указан в книге. Однако, здесь Вы всегда можете рассчитывать, на Вашу личную фантазию и вкус.

1. Классическая китайская лапша на каждый день

Ингредиенты:

- 200 г яичной лапши
- 200 г куриного филе, нарезанного тонкими полосками
- 1 крупная морковь, нарезанная тонкой соломкой
- 1 красный перец чили, измельченный
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- Свежая кинза или зеленый лук для украшения

Приготовление:

- Налейте воду в большую кастрюлю, посолите и доведите ее до кипения. Затем добавьте яичную лапшу и варите ее до готовности, согласно инструкции на упаковке. Откиньте лапшу на дуршлаг и промойте холодной водой.
- В сковороде нагрейте растительное масло на среднем огне. Добавьте нарезанное куриное филе и обжаривайте его до золотистого цвета.
- Затем добавьте морковь, перец чили и чеснок, и обжаривайте все вместе еще около 2 минут.
- Добавьте отваренную лапшу в сковороду с куриной и овощной смесью. Полейте все соевым соусом и кунжутным маслом, и хорошо перемешайте.
- Готовьте еще 2—3 минуты, пока все не прогреется.
- Подавайте горячую китайскую лапшу на тарелки, украшенные свежей кинзой или зеленым луком.

Это блюдо великолепно свежее, ароматное и насыщенное вкусом. Сочетание нежной яичной лапши, сочного куриного филе, хрустящей моркови и острого перца чили создает незабываемое кулинарное путешествие. Вы можете наслаждаться этим блюдом в любое время дня, как обедом или ужином, и насладиться богатством азиатского вкуса, который подарит вам чувство удовлетворения.

Приятного аппетита!



2. Сычуаньская лапша с неожиданными нотками восточных ароматов!

Ингредиенты:

- 200 г сычуаньской лапши
- 250 г свиного филе, нарезанного тонкими полосками
- 1 большая морковь, нарезанная тонкой соломкой
- 1 красный перец чили, измельченный
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 2 столовые ложки растительного масла
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 столовая ложка свежего имбиря, измельченного
- Свежий зеленый лук для украшения
- Семена кунжута для посыпки

Приготовление:

- Подготовьте сычуаньскую лапшу согласно инструкции на упаковке, затем откиньте на дуршлаг.
- В глубокой сковороде или воке разогрейте растительное масло на среднем огне. Добавьте чеснок и имбирь, обжаривайте до появления аромата.
- Добавьте свинину в сковороду и обжаривайте до золотистого цвета. Затем добавьте морковь и перец чили, готовьте еще 2—3 минуты, чтобы овощи стали мягкими.
- Влейте соевый соус и рисовый уксус, перемешайте и готовьте еще 1—2 минуты, чтобы все ингредиенты хорошо пропитались соусом.
- Добавьте приготовленную сычуаньскую лапшу в сковороду и аккуратно перемешайте, чтобы лапша равномерно пропиталась соусом и ингредиентами.
- Подавайте горячую сычуаньскую лапшу на тарелки, украсьте нарезанным зеленым луком и посыпьте семенами кунжута.

Это блюдо восхитительно сочетает пикантность сычуаньской кухни с нежностью свинины и свежестью овощей. Аромат чеснока и имбиря, проникающий в каждый кусочек лапши, придаёт ему уникальную особенность. Пикантный перец чили добавляет нотки остроты, а соевый соус и рисовый уксус придают блюду глубокий и насыщенный вкус. Каждый кусочек сычуаньской лапши погружает вас в волнующий мир восточных ароматов и вкусов. Украшенная свежим зеленым луком и посыпанная ароматными семенами кунжута, эта сычуаньская лапша превращается в настоящее произведение искусства на вашей тарелке.

Приятного аппетита!



3. Японская традиционная лапша

Ингредиенты:

- 200 г японской пшеничной лапши (удон)
- 500 мл куриного бульона
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка мирин (японского сладкого рисового вина)
- 1 столовая ложка сахара
- 100 г куриного филе, нарезанного тонкими полосками
- 1 морковь, нарезанная тонкой соломкой
- 1 стебель зеленого лука, нарезанный диагонально
- 2 листика нори (морской водоросли), нарезанные на полоски
- Перец чили (по желанию), нарезанный тонкими кольцами

Приготовление:

– Подготовьте лапшу по инструкции на упаковке. Отварите ее в кипящей подсоленной воде до готовности (обычно около 8—10 минут). Откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой.

– В сотейнике смешайте куриный бульон, соевый соус, мирин и сахар. Доведите до кипения, затем снизьте огонь и поддерживайте горячий бульон на слабом огне.

– Добавьте куриное филе в бульон и варите около 5—7 минут, пока мясо не станет нежным и пропитается вкусом бульона.

– Разделите приготовленную лапшу на порции в глубоких мисках. Налейте горячий бульон с курицей поверх лапши.

– Украсьте лапшу нарезанными морковью, зеленым луком, полосками нори и по желанию добавьте кольца перца чили для остроты.

Подайте горячую лапшу и наслаждайтесь этим ароматным и сытным блюдом, замечательно сочетающимся с нежным вкусом удона, ароматным бульоном и сочной курицей. Лапша приобретает своеобразную текстуру и превосходно впитывает все ароматы бульона и ингредиентов, делая каждый глоток поистине насыщенным и удовлетворяющим. Можно наслаждаться этим блюдом, лакомясь каждой нитью лапши и глотком ароматного бульона, а украшения из моркови, зеленого лука и нори добавят яркий визуальный акцент.

Приятного аппетита!



4. Японская лапша с морепродуктами

Ингредиенты:

- 200 г японской лапши (удон или рамен)
- 250 г смеси морепродуктов (креветки, кальмары, мидии и др.)
- 1 литр куриного или овощного бульона
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка мирин (японского сладкого рисового вина)
- 1 столовая ложка сахара
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 2 столовые ложки растительного масла
- 2 вареных яйца, разрезанных пополам
- Мелко порезанный зеленый лук для украшения

Приготовление:

- Подготовьте японскую лапшу согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой.
- В кастрюле разогрейте растительное масло и обжарьте чеснок до золотистого цвета.
- Добавьте смесь морепродуктов в кастрюлю и обжарьте их до готовности. Они должны приобрести насыщенный цвет и аромат.
- Добавьте соевый соус, мирин и сахар в кастрюлю с морепродуктами. Перемешайте, чтобы все ингредиенты хорошо соединились.
- Влейте бульон в кастрюлю и доведите до кипения. Затем уменьшите огонь и оставьте на среднем огне вариться около 5—7 минут.
- Разделите приготовленную лапшу на порции в глубоких мисках или тарелках. Положите на каждую порцию несколько кусочков морепродуктов и залейте горячим бульоном.
- Украсьте каждую порцию половинками вареных яиц и мелко порезанным зеленым луком.
- Подайте горячую японскую лапшу с морепродуктами и наслаждайтесь ее великолепным вкусом.

Это блюдо прекрасно благодаря сочетанию свежих морепродуктов, ароматного бульона и нежной японской лапши. Морепродукты придают ему богатый и насыщенный вкус, а соус из соевого соуса, мирин и сахара придает ему сладковатую и соленую нотку. Лапша отлично впитывает ароматы и вкусовые оттенки соуса и бульона, создавая идеальное сочетание текстур и вкусов в каждом глотке. При добавлении вареных яиц и свежего зеленого лука блюдо приобретает еще больше цветовых и текстурных контрастов, делая его привлекательным не только для вкусовых рецепторов, но и для глаз.

Приятного аппетита!



5. Корейская традиционная лапша

Ингредиенты:

- 200 г свежей или сушеной лапши из батата или пшеницы
- 200 г свинины, нарезанной тонкими полосками
- 2 столовые ложки растительного масла
- 2 зубчика чеснока, измельченные
- 1 луковица, нарезанная тонкими полукольцами
- 1 морковь, нарезанная тонкими полосками
- 100 г свежих шампиньонов, нарезанных
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 столовая ложка кунжутных семян
- 2 зеленых лука, нарезанных
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

- Приготовьте лапшу согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Отложите в сторону.
- В большой сковороде разогрейте растительное масло на среднем огне. Добавьте свинину и обжарьте до золотистого цвета.
- Добавьте чеснок, лук и морковь. Готовьте, помешивая, в течение 3—4 минут, пока овощи не станут мягкими.
- Добавьте шампиньоны и готовьте еще 2—3 минуты.
- Верните лапшу в сковороду и добавьте соевый соус, кунжутное масло, кунжутные семена, зеленый лук, соль и перец. Тщательно перемешайте все ингредиенты, чтобы они равномерно смешались и прогрелись.
- Готовую лапшу подавайте горячей, украсив ее кунжутными семенами и нарезанным зеленым луком. Блюдо идеально сочетается с маринованными овощами или кимчи.

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.