

18+

АЛЕКСЕЙ ВЫДРИН

---

# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ АФГАНСКОГО КАЗАНА



**Алексей Выдрин**

# **Рецепты для афганского казана**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71729329](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71729329)*

*ISBN 9785006558878*

## **Аннотация**

Афганский казан – это универсальный кухонный инструмент, который позволяет готовить разнообразные блюда под давлением, делая их особенно сочными, ароматными и насыщенными вкусом. В этой книге собраны проверенные рецепты, которые помогут вам раскрыть все кулинарные возможности этого уникального прибора.

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
РЕЦЕПТЫ	7
СУПЫ	7
1. ШУРПА	7
2. ХАРЧО	8
3. ЛАГМАН	9
4. БОРЩ	10
5. ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП	12
6. ГОРОХОВЫЙ СУП С КОПЧЁНОСТЯМИ	13
7. РЫБНЫЙ СУП	14
8. ТОМ ЯМ	15
9. СОЛЯНКА	16
10. КУРИНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	17
11. ГОВЯЖИЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ	18
12. ФАСОЛЕВЫЙ СУП	19
13. СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	19
14. УХА ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ВИДОВ РЫБЫ	20
15. ГУСТОЙ ТЫКВЕННЫЙ СУП	21
16. ГУЛЯШ-СУП	22
17. ГРИБНОЙ СУП С ПЕРЛОВКОЙ	23

18. СУП ИЗ БАРАНИНЫ С НУТОМ	24
19. СУП ИЗ УТКИ С ОВОЩАМИ	25
20. КИСЛО-СЛАДКИЙ СУП С ТОМАТАМИ И ГОВЯДИНОЙ	26
21. КАПУСТНЯК	27
22. ХАШ	28
23. СУП С ИНДЕЙКОЙ И БУЛГУРОМ	28
24. НАВАРИСТЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	29
25. ЧАНАМ (ГРУЗИНСКИЙ МЯСНОЙ СУП)	30
26. ТАЙСКИЙ КОКОСОВЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Рецепты для афганского казана**

**Алексей Выдрин**

© Алексей Выдрин, 2025

ISBN 978-5-0065-5887-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ВСТУПЛЕНИЕ

Афганский казан – это уникальный вид посуды, который сочетает в себе удобство скороварки и традиционный способ приготовления блюд. Благодаря герметичной крышке и толстым стенкам, еда в нем готовится быстрее, насыщаясь ароматами и сохраняя все полезные свойства ингредиентов.

Этот казан идеально подходит для тушения, варки, запекания и даже жарки. В нем можно приготовить нежнейшее мясо, ароматные супы, рассыпчатые каши и аппетитные овощные блюда. Кроме того, он требует минимального вмешательства в процесс готовки: достаточно заложить продукты, закрыть крышку и дождаться результата.

В этой книге собраны лучшие рецепты для афганского казана. Вы найдете здесь блюда на любой вкус – от наваристых супов до сытной выпечки. Они помогут вам раскрыть все возможности этого удивительного кухонного помощника и создать кулинарные шедевры с минимальными усилиями.

Готовьте с удовольствием и наслаждайтесь богатством вкусов, которые дарит афганский казан!

# РЕЦЕПТЫ

## СУПЫ

### 1. ШУРПА

Ингредиенты:

- Баранина на кости – 700 г
- Картофель – 4 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Лук – 2 шт.
- Перец болгарский – 1 шт.
- Томаты – 2 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Зира – 1 ч. л.
- Кориандр – 1 ч. л.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Соль, перец – по вкусу
- Вода – 2 л

Приготовление:

1. Включить средний огонь, разогреть афганский казан, выложить баранину и обжарить её без масла до румяной ко-

рочки.

2. Добавить крупно нарезанный лук, морковь, болгарский перец и чеснок, перемешать и обжарить 5 минут.

3. Выложить нарезанные томаты, посолить, поперчить, добавить зиру, кориандр и лавровый лист.

4. Влить горячую воду, закрыть крышку и готовить под давлением 40 минут.

5. Сбросить давление, добавить картофель, нарезанный крупными кусками, и варить под закрытой крышкой еще 20 минут.

6. Открыть казан, дать супу настояться 10 минут, затем подавать с зеленью и свежим хлебом.

## 2. ХАРЧО

Ингредиенты:

- Говядина на кости – 700 г
- Рис – 100 г
- Лук – 2 шт.
- Томаты – 3 шт.
- Чеснок – 4 зубчика
- Грецкие орехи – 100 г
- Ткемали (сливовый соус) – 2 ст. л.
- Хмели-сунели – 1 ч. л.
- Зира – 1 ч. л.
- Острый перец – 1 шт.

- Вода – 2 л
- Соль, черный перец – по вкусу
- Зелень (кинза, петрушка) – для подачи

Приготовление:

1. В казан выложить куски говядины, залить водой и довести до кипения.
2. Закрывать крышку, готовить под давлением 40 минут.
3. Сбросить давление, открыть казан, добавить нарезанный лук, чеснок, томаты, ткемали и специи.
4. Закрывать крышку и готовить еще 20 минут.
5. Добавить промытый рис, измельченные орехи и нарезанный острый перец, закрыть крышку и варить под давлением 15 минут.
6. Перед подачей посыпать свежей зеленью.

### 3. ЛАГМАН

Ингредиенты:

- Говядина – 600 г
- Лапша для лагмана – 300 г
- Лук – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Томаты – 3 шт.
- Чеснок – 3 зубчика

- Картофель – 2 шт.
- Редька (по желанию) – 1 шт.
- Томатная паста – 2 ст. л.
- Зира – 1 ч. л.
- Кориандр – 1 ч. л.
- Соль, перец – по вкусу
- Вода – 2 л
- Растительное масло – 3 ст. л.

Приготовление:

1. В казане разогреть масло, обжарить мясо до золотистой корочки.
2. Добавить нарезанный лук, морковь, редьку и чеснок, обжарить еще 5 минут.
3. Выложить болгарский перец, томаты и томатную пасту, перемешать.
4. Влить горячую воду, добавить специи, закрыть крышку и готовить под давлением 40 минут.
5. Открыть казан, добавить нарезанный картофель, варить под закрытой крышкой еще 15 минут.
6. Отдельно отварить лапшу, разложить по тарелкам, залить горячим бульоном с мясом и овощами.

## 4. БОРЩ

Ингредиенты:

- Говядина на кости – 700 г
- Свекла – 2 шт.
- Капуста – 300 г
- Картофель – 3 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Томатная паста – 2 ст. л.
- Чеснок – 3 зубчика
- Лавровый лист – 2 шт.
- Соль, перец – по вкусу
- Вода – 2,5 л
- Уксус – 1 ч. л.
- Сахар – 1 ч. л.
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Зелень (укроп, петрушка) – для подачи
- Сметана – для подачи

### Приготовление:

1. В казан сложить мясо, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 40 минут.
2. Выпустить давление, открыть казан, вынуть мясо, удалить кости и нарезать мясо кусками.
3. Включить режим обжарки, добавить масло, нарезанный лук, морковь и свеклу, обжарить 5 минут.
4. Добавить томатную пасту, уксус, сахар, перемешать и тушить 3 минуты.

5. Вернуть мясо в казан, добавить картофель, капусту, лавровый лист, соль и перец.

6. Закрыть крышку, готовить под давлением 20 минут.

7. Подавать борщ со сметаной и зеленью.

## 5. ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Ингредиенты:

– Красная чечевица – 200 г

– Морковь – 1 шт.

– Лук – 1 шт.

– Чеснок – 2 зубчика

– Томаты – 2 шт.

– Томатная паста – 1 ст. л.

– Куркума – ½ ч. л.

– Зира – ½ ч. л.

– Лавровый лист – 1 шт.

– Оливковое масло – 2 ст. л.

– Вода – 1,5 л

– Соль, перец – по вкусу

– Лимон – для подачи

Приготовление:

1. В казане разогреть масло, обжарить лук, морковь и чеснок до золотистого цвета.

2. Добавить нарезанные томаты, томатную пасту, курку-

му, зиру, тушить 3 минуты.

3. Всыпать промытую чечевицу, залить водой, посолить, добавить лавровый лист.

4. Закрывать крышку, готовить под давлением 15 минут.

5. Подавать суп с лимоном и зеленью.

## **6. ГОРОХОВЫЙ СУП С КОПЧЁНОСТЯМИ**

Ингредиенты:

– Сухой горох – 250 г

– Копчёные рёбрышки – 500 г

– Лук – 1 шт.

– Морковь – 1 шт.

– Картофель – 3 шт.

– Чеснок – 3 зубчика

– Лавровый лист – 2 шт.

– Вода – 2 л

– Соль, перец – по вкусу

– Зелень – для подачи

Приготовление:

1. Горох промыть, замочить на 2 часа.

2. В казан выложить рёбрышки, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 30 минут.

3. Открыть казан, вынуть рёбрышки, добавить нарезан-

ный лук, морковь и чеснок, обжарить 5 минут.

4. Всыпать горох, добавить нарезанный картофель, лавровый лист, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 20 минут.

5. Вернуть мясо в суп, при необходимости посолить.

6. Подавать с зеленью и сухариками.

## 7. РЫБНЫЙ СУП

Ингредиенты:

– Красная рыба (семга, форель) – 500 г

– Картофель – 3 шт.

– Морковь – 1 шт.

– Лук – 1 шт.

– Лавровый лист – 2 шт.

– Чёрный перец горошком – 5 шт.

– Вода – 2 л

– Соль – по вкусу

– Зелень – для подачи

Приготовление:

1. В казан сложить нарезанную рыбу, залить водой, довести до кипения.

2. Добавить нарезанный лук, морковь, картофель, лавровый лист и перец.

3. Закрывать крышку, готовить под давлением 15 минут.

4. Подавать суп с зеленью и лимоном.

## 8. ТОМ ЯМ

Ингредиенты:

- Креветки – 300 г
- Куриное филе – 300 г
- Грибы (шампиньоны) – 150 г
- Лимонграсс – 2 стебля
- Листья кафрского лайма – 3 шт.
- Галангал (или имбирь) – 20 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Рыбный соус – 2 ст. л.
- Кокосовое молоко – 400 мл
- Лайм – 1 шт.
- Вода – 1,5 л
- Кинза – для подачи

Приготовление:

1. В казан выложить нарезанное куриное филе, грибы, лимонграсс, галангал, чеснок, листья лайма, залить водой.
2. Закрывать крышку, готовить под давлением 10 минут.
3. Открыть казан, добавить креветки, рыбный соус, кокосовое молоко, варить под закрытой крышкой еще 5 минут.
4. Подавать с соком лайма и кинзой.

## 9. СОЛЯНКА

Ингредиенты:

- Говядина – 300 г
- Копчёности (колбаса, ветчина) – 300 г
- Солёные огурцы – 3 шт.
- Лук – 1 шт.
- Томатная паста – 2 ст. л.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Оливки – 100 г
- Каперсы – 2 ст. л.
- Лимон – 1 шт.
- Вода – 2 л
- Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. В казане обжарить лук, добавить нарезанные копчёности и тушить 5 минут.
2. Добавить нарезанные солёные огурцы, томатную пасту, специи, залить водой.
3. Закрыть крышку, варить под давлением 20 минут.
4. Открыть казан, добавить оливки, каперсы, варить еще 5 минут.
5. Подавать с ломтиком лимона и сметаной.

## 10. КУРИНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Ингредиенты:

- Курица (бедро или голень) – 500 г
- Вермишель – 100 г
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Лавровый лист – 1 шт.
- Вода – 2 л
- Соль, перец – по вкусу
- Зелень – для подачи

Приготовление:

1. В казан сложить курицу, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 20 минут.
2. Выпустить пар, открыть казан, вынуть курицу, удалить кости, мясо нарезать кусочками.
3. Включить режим обжарки, добавить лук, морковь и чеснок, слегка обжарить.
4. Вернуть курицу в казан, добавить нарезанный картофель, залить бульоном, закрыть крышку и варить под давлением 10 минут.
5. Открыть казан, добавить вермишель, варить 3 минуты.

6. Подавать с зеленью.

## **11. ГОВЯЖИЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ И ОВОЩАМИ**

Ингредиенты:

- Говядина (лопатка) – 500 г
- Картофель – 3 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Лавровый лист – 2 шт.
- Вода – 2,5 л
- Соль, перец – по вкусу
- Зелень – для подачи

Приготовление:

1. В казан сложить нарезанную говядину, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 40 минут.
2. Выпустить пар, открыть крышку, добавить нарезанный картофель, морковь, лук, болгарский перец, чеснок, лавровый лист, соль и перец.
3. Закрывать крышку, варить под давлением 20 минут.
4. Подавать с зеленью.

## 12. ФАСОЛЕВЫЙ СУП

Ингредиенты:

- Сухая фасоль – 200 г
- Говядина – 400 г
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Томатная паста – 2 ст. л.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Вода – 2,5 л
- Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. Фасоль замочить на 6 часов.
2. В казан сложить фасоль и нарезанную говядину, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 40 минут.
3. Открыть казан, добавить нарезанный лук, морковь, чеснок, томатную пасту, специи.
4. Закрыть крышку, варить под давлением 20 минут.
5. Подавать с зеленью.

## 13. СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Ингредиенты:

- Фарш (говяжий или куриный) – 400 г
- Картофель – 3 шт.
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Яйцо – 1 шт.
- Сухари панировочные – 2 ст. л.
- Вода – 2 л
- Соль, перец – по вкусу
- Лавровый лист – 2 шт.
- Зелень – для подачи

Приготовление:

1. В фарш добавить нарезанный лук, чеснок, яйцо, сухари, соль, перец, сформировать фрикадельки.
2. В казан выложить нарезанный картофель, морковь, лавровый лист, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 15 минут.
3. Открыть казан, добавить фрикадельки, варить под давлением 10 минут.
4. Подавать с зеленью.

## **14. УХА ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ВИДОВ РЫБЫ**

Ингредиенты:

- Красная рыба (лосось) – 300 г
- Белая рыба (судак, треска) – 300 г
- Картофель – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Чёрный перец горошком – 5 шт.
- Вода – 2,5 л
- Соль – по вкусу
- Зелень – для подачи

Приготовление:

1. В казан выложить нарезанную белую рыбу, залить водой, довести до кипения, варить под давлением 10 минут.
2. Открыть крышку, добавить нарезанный картофель, морковь, лук, лавровый лист, перец, соль.
3. Закрыть крышку, варить под давлением 15 минут.
4. Добавить нарезанную красную рыбу, варить еще 5 минут.
5. Подавать с зеленью.

## 15. ГУСТОЙ ТЫКВЕННЫЙ СУП

Ингредиенты:

- Тыква – 400 г
- Картофель – 2 шт.

- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Сливки – 200 мл
- Вода – 1,5 л
- Соль, перец – по вкусу
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Тыквенные семечки – для подачи

Приготовление:

1. В казане разогреть масло, обжарить нарезанный лук, чеснок и морковь.
2. Добавить нарезанную тыкву и картофель, залить водой, посолить, поперчить.
3. Закрыть крышку, варить под давлением 20 минут.
4. Пробить суп блендером, влить сливки, довести до кипения.
5. Подавать с тыквенными семечками.

## 16. ГУЛЯШ-СУП

Ингредиенты:

- Говядина (лопатка) – 500 г
- Картофель – 3 шт.
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.

- Томатная паста – 2 ст. л.
- Чеснок – 2 зубчика
- Паприка – 1 ст. л.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Вода – 2,5 л
- Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. В казан выложить нарезанную говядину, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 40 минут.
2. Открыть казан, добавить нарезанные картофель, лук, морковь, чеснок, томатную пасту, паприку, лавровый лист, соль и перец.
3. Закрыть крышку, варить под давлением 20 минут.
4. Подавать горячим, украсив зеленью.

## **17. ГРИБНОЙ СУП С ПЕРЛОВКОЙ**

Ингредиенты:

- Шампиньоны – 300 г
- Перловка – 100 г
- Картофель – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Вода – 2,5 л
- Лавровый лист – 2 шт.

– Соль, перец – по вкусу

– Зелень – для подачи

Приготовление:

1. Перловку замочить на 3 часа.

2. В казан сложить нарезанные грибы, картофель, лук, морковь, перловку, залить водой, добавить лавровый лист, соль и перец.

3. Закрывать крышку, варить под давлением 30 минут.

4. Подавать с зеленью.

## **18. СУП ИЗ БАРАНИНЫ С НУТОМ**

Ингредиенты:

– Баранина (грудинка) – 500 г

– Нут – 150 г

– Лук – 1 шт.

– Морковь – 1 шт.

– Томатная паста – 2 ст. л.

– Чеснок – 3 зубчика

– Зира – 1 ч. л.

– Лавровый лист – 2 шт.

– Вода – 2,5 л

– Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. Нут замочить на ночь.
2. В казан сложить нарезанную баранину, нут, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 50 минут.
3. Открыть казан, добавить нарезанные лук, морковь, чеснок, томатную пасту, зиру, лавровый лист, соль и перец.
4. Закрыть крышку, варить под давлением 20 минут.
5. Подавать горячим, украсив зеленью.

## 19. СУП ИЗ УТКИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- Утка (филе) – 500 г
- Картофель – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Лавровый лист – 2 шт.
- Вода – 2,5 л
- Соль, перец – по вкусу
- Зелень – для подачи

Приготовление:

1. В казан выложить нарезанную утку, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 40 минут.
2. Открыть казан, добавить нарезанные картофель, лук,

морковь, перец, чеснок, лавровый лист, соль и перец.

3. Закрывать крышку, варить под давлением 20 минут.

4. Подавать с зеленью.

## **20. КИСЛО-СЛАДКИЙ СУП С ТОМАТАМИ И ГОВЯДИНОЙ**

Ингредиенты:

- Говядина – 500 г
- Томатный сок – 500 мл
- Картофель – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Мед – 1 ст. л.
- Уксус (яблочный) – 1 ст. л.
- Вода – 2 л
- Лавровый лист – 2 шт.
- Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. В казан выложить нарезанную говядину, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 40 минут.

2. Открыть казан, добавить нарезанные картофель, лук, морковь, чеснок, томатный сок, мед, уксус, лавровый лист, соль и перец.

3. Закрыть крышку, варить под давлением 20 минут.
4. Подавать горячим.

## 21. КАПУСТНЯК

Ингредиенты:

- Свинина (грудинка) – 500 г
- Капуста квашеная – 300 г
- Картофель – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Перловка – 100 г
- Томатная паста – 2 ст. л.
- Чеснок – 2 зубчика
- Лавровый лист – 2 шт.
- Вода – 2,5 л
- Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. Перловку замочить на 3 часа.
2. В казан выложить нарезанную свинину, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 40 минут.
3. Открыть казан, добавить нарезанные картофель, лук, морковь, чеснок, квашеную капусту, перловку, томатную пасту, лавровый лист, соль и перец.
4. Закрыть крышку, варить под давлением 20 минут.

5. Подавать горячим.

## 22. ХАШ

Ингредиенты:

- Говяжьи ножки – 1 кг
- Чеснок – 5 зубчиков
- Вода – 3 л
- Соль – по вкусу
- Лаваш – для подачи

Приготовление:

1. Говяжьи ножки очистить, хорошо промыть, залить водой в казане.
2. Закрыть крышку, варить под давлением 2,5—3 часа до полной мягкости.
3. Открыть казан, добавить измельчённый чеснок, посолить.
4. Подавать с лавашом.

## 23. СУП С ИНДЕЙКОЙ И БУЛГУРОМ

Ингредиенты:

- Филе индейки – 500 г
- Булгур – 100 г
- Картофель – 2 шт.

- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Лавровый лист – 2 шт.
- Вода – 2,5 л
- Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. В казан выложить нарезанную индейку, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 30 минут.
2. Открыть казан, добавить нарезанные картофель, лук, морковь, чеснок, булгур, лавровый лист, соль и перец.
3. Закрывать крышку, варить под давлением 20 минут.
4. Подавать горячим.

## **24. НАВАРИСТЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ**

Ингредиенты:

- Куриные крылья – 500 г
- Яйца – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Вода – 2,5 л
- Соль, перец – по вкусу

– Зелень – для подачи

**Приготовление:**

1. В казан выложить куриные крылья, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 40 минут.
2. Открыть казан, добавить нарезанные лук, морковь, лавровый лист, соль и перец.
3. Закрывать крышку, варить под давлением 20 минут.
4. В готовый суп добавить взбитые яйца, перемешать.
5. Подавать с зеленью.

## **25. ЧАНАМ (ГРУЗИНСКИЙ МЯСНОЙ СУП)**

**Ингредиенты:**

- Говядина – 500 г
- Картофель – 3 шт.
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Томатная паста – 2 ст. л.
- Чеснок – 2 зубчика
- Кинза – 1 пучок
- Лавровый лист – 2 шт.
- Вода – 2,5 л
- Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

1. В казан выложить нарезанную говядину, залить водой, закрыть крышку и варить под давлением 40 минут.
2. Открыть казан, добавить нарезанные картофель, лук, морковь, чеснок, томатную пасту, лавровый лист, соль и перец.
3. Закрывать крышку, варить под давлением 20 минут.
4. Подавать с рубленой кинзой.

## 26. ТАЙСКИЙ КОКОСОВЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ

Ингредиенты:

- Куриное филе – 500 г
- Кокосовое молоко – 400 мл
- Вода – 1,5 л
- Лук – 1 шт.
- Имбирь – 30 г
- Лимонник – 1 стебель
- Чеснок – 2 зубчика
- Рыбный соус – 2 ст. л.
- Лайм – 1 шт.
- Кинза – 1 пучок
- Соль, перец – по вкусу

# 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.