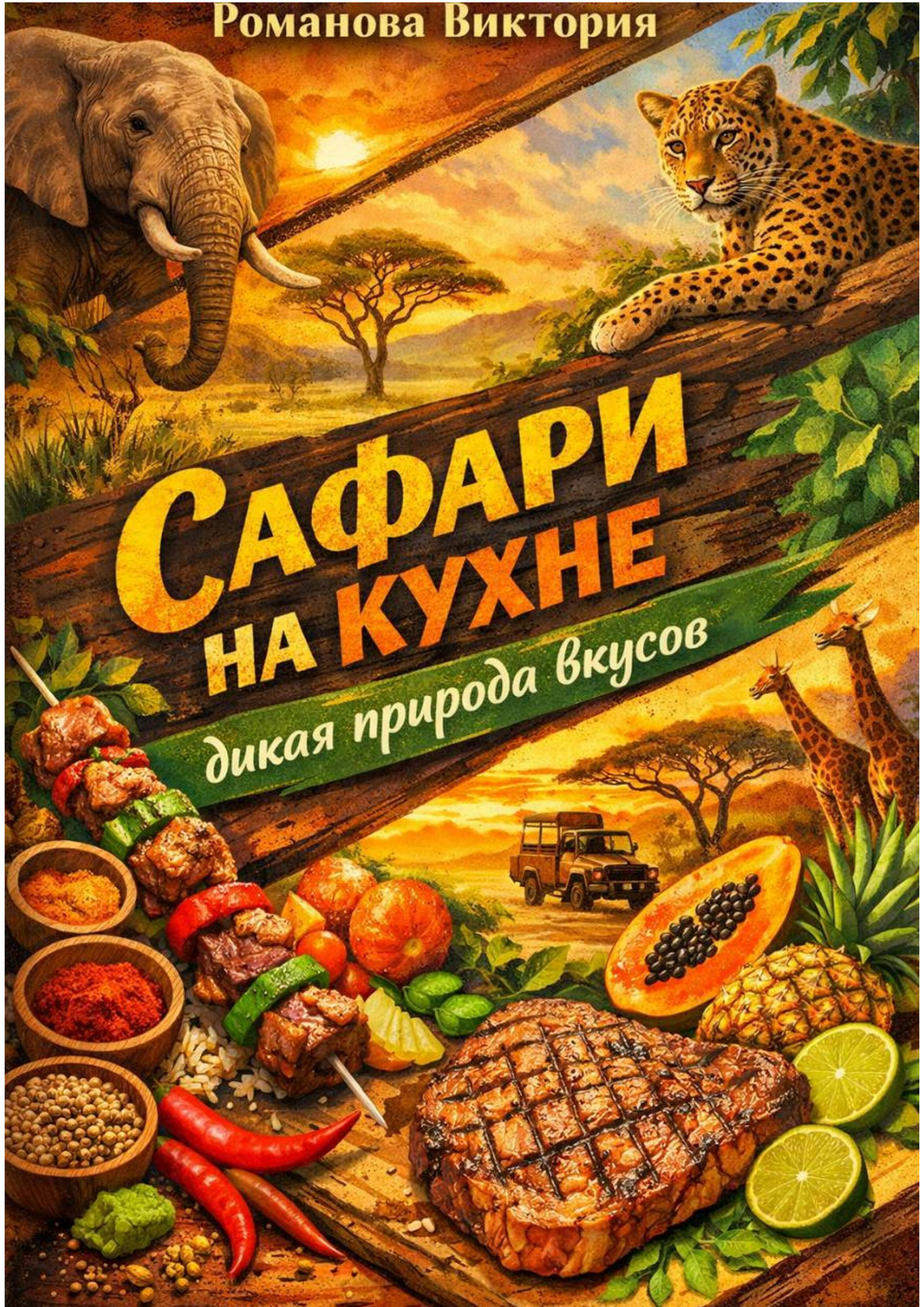


Романова Виктория

САФАРИ НА КУХНЕ

дикая природа вкусов



Романова Виктория

**Сафари на кухне:
дикая природа вкусов**

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Сафари на кухне: дикая природа вкусов / Р. А. Виктория —
«Автор», 2025

"Сафари на кухне: дикая природа вкусов" — это приглашение отправиться в гастрономическое путешествие за пределы привычного. Здесь оживают ароматы жарких саванн, пряных лесов и залитых солнцем побережий. В этой книге собраны рецепты, вдохновленные грубой, настоящей природой: мясо, томленное до шелковистой мягкости, овощи, напоённые специями и солнцем, яркие салаты, пряные супы, сладости с оттенком дикости. Здесь нет места безликим вкусам — только простые продукты, древние сочетания и живая энергия каждого блюда. В каждом рецепте звучит ритм земли: терпкий, мощный, настоящий. Это кухня для тех, кто не боится огня, ветра и свободы на тарелке. Для тех, кто хочет не просто есть, а слышать, чувствовать и проживать еду всем телом. "Сафари на кухне" — книга для тех, кто умеет ловить вкус приключений даже в собственной кухне.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Сафари на кухне: дикая природа вкусов

Жаркое из дикой птицы с тамарином

Ингредиенты:

800 г мяса дикой птицы (утка, фазан)



2 ст. л. пасты тамаринда



3 зубчика чеснока



1 красный перец чили



1 ч. л. молотого кориандра



1 ч. л. молотой паприки



3 ст. л. оливкового масла



1 ч. л. соли



Перец по вкусу



Приготовление:

Нарежьте мясо кусочками среднего размера.

В ступке растолките чеснок и чили с солью.

Смешайте пасту тамаринда, молотые специи, оливковое масло и чесночно-чилиную смесь.

Замаринуйте мясо минимум на 2 часа.

Разогрейте сковороду на сильном огне и обжарьте мясо до румяной корочки.

Уменьшите огонь, добавьте немного воды, накройте крышкой и тушите 30 минут.

Говядина в пряной коре из кофе и перца

Ингредиенты:

600 г говядины (например, вырезка)



2 ст. л. молотого кофе



1 ч. л. черного перца



1 ч. л. соли



1 ч. л. коричневого сахара



2 ст. л. растительного масла



Приготовление:

Смешайте молотый кофе, перец, соль и сахар.

Натерите говядину этой смесью.

Разогрейте сковороду с маслом до очень высокой температуры.

Обжарьте мясо с каждой стороны до образования корочки.

Доведите до готовности в духовке при 180°C около 10 минут (или по желанию).

Печеные бананы с лаймом и медом

Ингредиенты:

4 спелых банана



2 ст. л. меда



1 лайм



Щепотка корицы



Приготовление:

Разогрейте духовку до 200°C.

Очистите бананы и выложите их в форму для запекания.

Полейте медом, посыпьте корицей.

Запекайте 15 минут.

Подавайте горячими, сбрызнув соком лайма.

Острая кукуруза на гриле с лаймовым маслом

Ингредиенты:

4 початка кукурузы



50 г сливочного масла



1 лайм



1 ч. л. молотого чили



Соль по вкусу



Приготовление:

Смешайте мягкое сливочное масло с чили, солью и соком лайма.

Очистите кукурузу от листьев.

Жарьте на гриле, периодически смазывая лаймовым маслом.

Подавайте горячей.

Тушёная козлятина с черносливом

Ингредиенты:

800 г козлятины



1 большая луковица



2 зубчика чеснока



150 г чернослива



300 мл бульона



2 ст. л. оливкового масла



Соль, перец по вкусу



Приготовление:

Нарежьте козлятину на куски.

Обжарьте мясо до румяности на масле.

Добавьте нарезанный лук и чеснок, жарьте до золотистости.

Влейте бульон, добавьте чернослив.

Тушите на медленном огне под крышкой около 1,5 часов.

Ароматный суп с тыквой и имбирём

Ингредиенты:

600 г тыквы



1 картофелина



1 луковица



2 см корня имбиря



700 мл овощного бульона



2 ст. л. растительного масла



Соль, перец



Приготовление:

Нарежьте тыкву и картофель кубиками.

Обжарьте лук и имбирь в масле.

Добавьте тыкву и картофель, влейте бульон.

Варите до мягкости овощей (около 25 минут).

Пюрируйте блендером, посолите и поперчите.

Жареные грибы с тимьяном и лимоном

Ингредиенты:

400 г шампиньонов или лесных грибов



2 ст. л. оливкового масла

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.