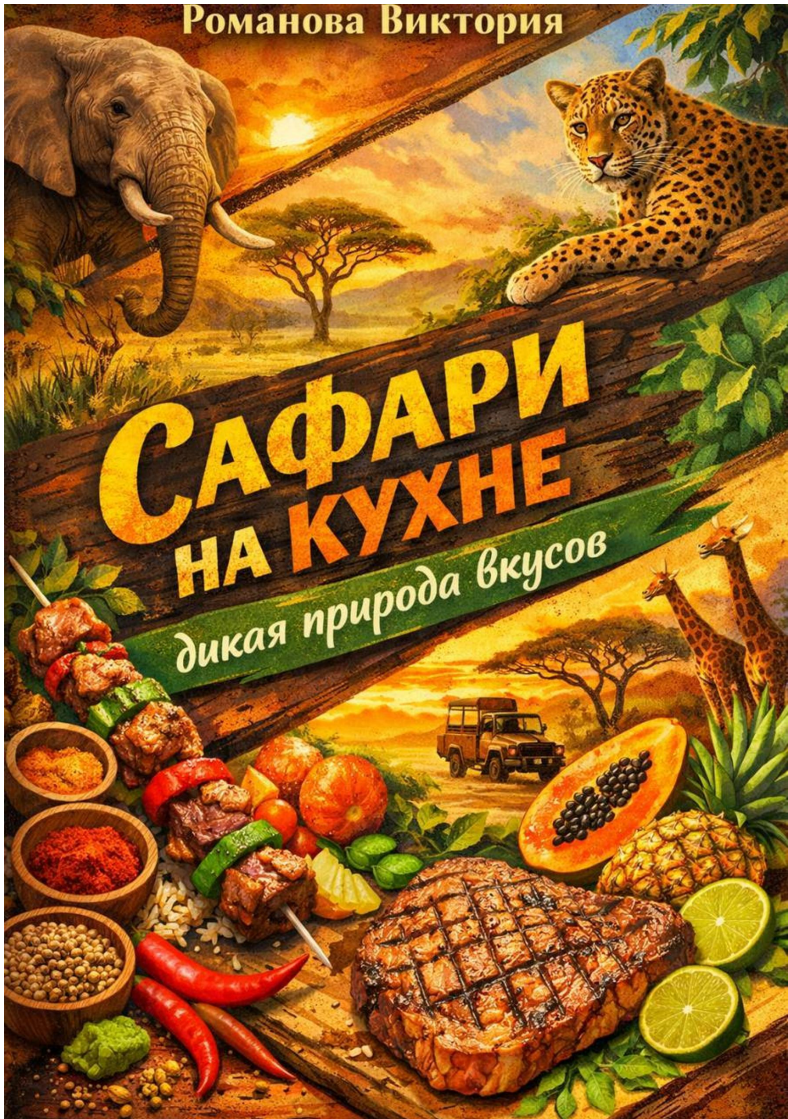


Романова Виктория

# САФАРИ НА КУХНЕ

дикая природа вкусов



# **Романова Виктория**

## **Сафари на кухне: дикая природа вкусов**

*<https://litres.ru/71932873>*

*SelfPub; 2025*

### **Аннотация**

"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 прибрежий.

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.

# Романова Виктория

## Сафари на кухне:

### дикая природа вкусов

Жаркое из дикой птицы с тама­риндом

#### 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 картофеля



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.