



Swicy

КУРИЦА / РЫБА / ТОФУ

Романова Виктория

Романова Виктория

Swicy-курица/рыба/тофу

«Автор»

2026

Виктория Р. А.

Swicy-курица/рыба/тофу / Р. А. Виктория — «Автор», 2026

Swicy-курица/рыба/тофу — это сборник рецептов для тех, кто любит, когда еда одновременно греет и радует: сладость мёда, фруктов или карамели встречается с острым чили, имбирём и чесноком, а всё вместе даёт тот самый эффект “ещё кусочек — и хватит... нет, ещё один”. В книге собраны понятные, проверяемые рецепты на каждый день: сковорода, духовка, вок, быстрые боулы, лапша, тако, котлеты и хрустящие варианты без фритюра. Все блюда рассчитаны на обычные продукты и предсказуемый результат: где нужно — будет липкая глазурь, где нужно — хруст, где нужно — сочность. Остроту легко регулировать под себя, а каждый соус можно адаптировать под курицу, рыбу или тофу. Эта книга поможет быстро собрать ужин после работы, разнообразить привычные ингредиенты и держать под рукой набор “дежурных” swicy-комбинаций, которые работают всегда — от медово-чили до мисо, цитрусов и арахиса.

© Виктория Р. А., 2026

© Автор, 2026

Романова Виктория

Swicy-курица/рыба/тофу

1) Swicy-курица в липкой глазури (мёд-чили-лайм), на сковороде

Выход: 3–4 порции

Время: 25–30 минут

Ингредиенты:

Куриные бёдра без кости (или филе) – 600 г



Соль – 1 ч. л.



Чёрный перец – 1/2 ч. л.



Кукурузный крахмал – 1,5 ст. л. (можно пшеничную муку)



Масло растительное – 2 ст. л.



Соус:

Мёд – 3 ст. л.



Соевый соус – 3 ст. л.



Острый соус (шрирача/чили-соус) – 1–2 ст. л. (по остроте)



Чеснок – 3 зубчика, мелко



Имбирь – 1–2 ч. л. тёртого



Сок лайма – 2 ст. л.



Рисовый уксус (или яблочный) – 1 ст. л.



Вода – 3–4 ст. л.



Как готовить:

Курицу нарежьте крупными кусками. Посолите, поперчите, перемешайте с крахмалом так, чтобы каждый кусочек был слегка припудрен.

Разогрейте сковороду, влейте масло. Обжарьте курицу на среднем огне 3–4 минуты с каждой стороны до румяной корочки. Если куски толстые, накройте крышкой и доведите 2–3 минуты. Переложите на тарелку.

В той же сковороде убавьте огонь. Смешайте в миске все компоненты соуса. Влейте соус в сковороду, прогрейте 1–2 минуты до лёгкого загустения.

Верните курицу в соус, перемешайте и выпаривайте ещё 2–4 минуты, пока соус не станет “липким” и не начнёт обволакивать куски.

Снимите с огня, дайте постоять 3 минуты. Подавайте с рисом/лапшой/салатом.

Примечание: для более “свежей” остроты добавьте 1/2 ч. л. хлопьев чили в самом конце.

2) Swicy-курица в духовке: хрустящие крылышки в сахарно-чили соусе

Выход: 4 порции

Время: 50–60 минут (включая запекание)

Ингредиенты:

Куриные крылышки – 1 кг



Соль – 1 ч. л.



Разрыхлитель – 1 ч. л. (даёт хруст, не пропускайте)



Паприка – 1 ч. л.



Чёрный перец – 1/2 ч. л.



Соус:

Сахар (лучше коричневый) – 2,5 ст. л.



Соевый соус – 3 ст. л.



Острый соус – 1–2 ст. л.



Кетчуп – 2 ст. л.



Уксус – 1 ст. л.



Чеснок – 2 зубчика



Сливочное масло – 20 г



Как готовить:

Разогрейте духовку до 220°C. Решётку поставьте на противень (или используйте просто противень, но на решётке лучше).

Крылья обсушите. Смешайте соль, разрыхлитель, паприку и перец. Обваляйте крылышки и разложите в один слой.

Запекайте 40–45 минут, перевернув на середине, до золотистой корочки.

За 10 минут до готовности сварите соус: в сотейнике смешайте всё, кроме масла, доведите до кипения и варите 3–5 минут, пока не начнёт густеть. Снимите с огня, вмешайте масло.

Готовые крылья переложите в миску, полейте соусом, тщательно перемешайте. По желанию верните на 5 минут в духовку, чтобы глазурь “схватилась”.

3) Swicy-рыба: лосось (или форель) в глазури мёд-чили-чеснок

Выход: 2–3 порции0

Время: 15–20 минут

Ингредиенты:

Филе лосося/форели – 500 г



Соль – 1/2 ч. л.



Масло – 1 ст. л.



Глазурь:

Мёд – 2 ст. л.



Соевый соус – 2 ст. л.



Острый соус – 1 ст. л.



Чеснок – 2 зубчика



Сок лимона – 1 ст. л.



Вода – 2 ст. л.



Как готовить:

Рыбу обсушите, посолите.

Разогрейте сковороду с маслом. Выложите рыбу кожей вниз (если есть кожа). Жарьте 4–5 минут на среднем огне до хорошей корочки.

Аккуратно переверните и жарьте ещё 1–2 минуты.

Смешайте глазурь и влейте в сковороду. Ложкой поливайте рыбу соусом 1–2 минуты, пока он слегка не загустеет.

Снимите с огня, дайте рыбе 2 минуты “дойти” в остаточном тепле. Подавайте с рисом и огуречным салатом.

4) Swicy-рыба в духовке: треска/хек под ананасово-чили соусом

Выход: 3–4 порции0

Время: 25–30 минут

Ингредиенты:

Филе белой рыбы (треска, хек, минтай) – 700 г



Соль – 1 ч. л.



Перец – 1/2 ч. л.



Масло – 1 ст. л.



Соус:

Ананас (консервированный с соком) – 200 г + 4 ст. л. сока



Соевый соус – 2 ст. л.



Острый соус – 1–1,5 ст. л.



Уксус – 1 ст. л.



Имбирь – 1 ч. л.



Крахмал – 1 ч. л. (развести в 1 ст. л. воды)



Как готовить:

Разогрейте духовку до 200°C. Рыбу посолите, поперчите, уложите в форму, слегка смажьте маслом.

Соус: измельчите ананас (можно оставить кусочки). Смешайте с соком, соевым соусом, острым соусом, уксусом, имбирём.

Вылейте соус на рыбу. Запекайте 12–15 минут (время зависит от толщины).

Достаньте форму, слейте соус в маленький сотейник (рыбу накройте фольгой, чтобы не остыла). Доведите соус до кипения, влейте крахмал и проварите 30–60 секунд до загустения.

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.