Наталья Смакова
Рецепты индийской кухни

Наталья Смакова
Рецепты индийской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73227918
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга – практичный путеводитель по домашней индийской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: карри и дал, рис и лепёшки, овощные и мясные блюда, соусы, пряные супы и простые десерты.

Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без сложных техник и труднодоступных ингредиентов. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и полезными советами.

«Рецепты индийской кухни» – это знакомство с миром специй, ароматов и насыщенных вкусов, которые можно легко повторить у себя дома.

Содержание

Глава 4
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ 5
ВСТУПЛЕНИЕ 10
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ И ЗАГОТОВКИ 12
ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И УЛИЧНАЯ ЕДА 20
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Рецепты индийской кухни

Глава

Наталья Смакова

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ И ЗАГОТОВКИ
1. Паста имбирь-чеснок (базовая заготовка)
2. Гарам масала (домашняя смесь)
3. Чат масала (сухая приправа для закусок)
4. Тандури масала (смесь для запекания/гриля)
5. Масала для чая (чай-масала)
6. Гхи (топлёное масло по-индийски)
7. Базовая «масала-основа» для карри (лук-томаты)
8. Чатни мятно-кориандровый (зелёный)
9. Чатни тамариндовый (кисло-сладкий)
10. Раита базовая (йогуртовый соус)

ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И УЛИЧНАЯ ЕДА
11. Самоса с картофелем и горошком
12. Пакора овощная (в кляре из нутовой муки)
13. Луковые бхаджи (onion bhaji)
14. Алу тикки (картофельные котлетки со специями)
15. Чана чаат (нутовый салат-чаат)
16. Бхел пури (хрустящий микс с чатни)
17. Пани пури (пани + начинка)
18. Сев пури (пури с овощами и севом)
19. Папди чаат (с йогуртом и чатни)

20. Самоса чаат (самоса с йогуртом)
21. Панир тикка на сковороде
22. Куриный тикка (домашний)
23. Кати-ролл с паниром
24. Кати-ролл с курицей
25. Пав бхаджи (овощное пюре со специями)
26. Дхокла (паровые лепёшки из нутовой муки)
27. Арахис масала (острый закусочный)
28. Гоби манчуриан (индо-китайская закуска)

ГЛАВА 3. ДАЛ, СУПЫ И БОБОВЫЕ
29. Дал тадка (чечевица с темперингом)
30. Дал фрай (ресторанный стиль)
31. Масур дал (красная чечевица, быстро)
32. Мунг дал с овощами
33. Дал макхани (чёрная чечевица со сливками)
34. Раджма масала (красная фасоль в карри)
35. Чана масала (нут в томатно-луковом соусе)
36. Пинди чоле (нут по-пенджабски, насыщенный)
37. Кадхи (йогуртовый суп-карри)
38. Самбар (южный дал с овощами)
39. Расам (остро-кислый томатный суп)
40. Лобия карри (черноглазая фасоль)
41. Дал палак (чечевица со шпинатом)
42. Кичари (рис + мунг дал, мягкое блюдо)

ГЛАВА 4. ОВОЩНЫЕ БЛЮДА И ПАНИР

43. Палак панир (шпинат и панир)
44. Панир баттер масала (сливочно-томатный соус)
45. Маттар панир (панир с зелёным горошком)
46. Кадай панир (в пряном соусе с перцем)
47. Алу гоби (картофель с цветной капустой)
48. Байган бхарта (печёный баклажан)
49. Бхинди масала (окра со специями)
50. Навратан корма (овощи и орехи в нежном соусе)
51. Малай кофта (овощные «фрикадельки» в соусе)
52. Дум алу (картофель в пряном соусе)
53. Алу маттар (картофель с горошком)
54. Джира алу (картофель с зирой)
55. Алу баинган (картофель с баклажаном)
56. Капуста пориял (южная, с кокосом)
57. Чана алу (нут с картофелем)
58. Овощной джалфрези (быстрый микс-карри)
59. Грибной масала (mushroom masala)
60. Алу палак (картофель со шпинатом)
61. Панир бхурджи (крошка панира как скрэмбл)
62. Кокосовый овощной korma (южный стиль)

ГЛАВА 5. МЯСО, ПТИЦА, РЫБА И ЯЙЦА

63. Баттер чикен (сливочное карри)
64. Курица карри (домашний базовый)
65. Куриная корма (нежный соус с орехами)

66. Курица виндалу (остро-кислое, гоанский стиль)
67. Тандури курица (в духовке)
68. Чикен четтинад (ароматный южный карри)
69. Роган джош (ягнёнок в пряном соусе)
70. Кима маттар (фарш с горошком)
71. Гоанское рыбное карри с кокосом
72. Креветки масала
73. Рыбный тикка (в духовке)
74. Яичное карри (anda curry)
75. Яичный бхурджи (скрэмбл по-индийски)
76. Сикх-кебаб (фарш на шпажках, духовка)

ГЛАВА 6. РИС И БЛЮДА ИЗ КРУП
77. Рис басмати с зирой (jeera rice)
78. Овощной пулао
79. Куриный бирьяни (упрощённый домашний)
80. Овощной бирьяни (dum-style)
81. Лимонный рис (lemon rice)
82. Тамариндовый рис (puliyogare)
83. Рис с йогуртом (curd rice)
84. Упма (манка с овощами)
85. Поха (приплюснутый рис с овощами)
86. Хичди из риса и чечевицы (пряная версия)

ГЛАВА 7. ХЛЕБ И ЗАВТРАКИ
87. Чапати/роти (базовые лепёшки)

88. Наан на сковороде (без тандура)
89. Алу паратха (лепёшки с картофелем)
90. Пури (жареные лепёшки)
91. Доса (тонкие рисово-чечевичные блины, ускоренный вариант)
92. Идли (паровые рисовые кексы, ускоренный вариант)
93. Уттапам (толстая доса с овощами)
94. Батура (пышные лепёшки к чоле)

ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ
95. Масала чай (chai)
96. Манго ласси
97. Кхир (рисовый пудинг с кардамоном)
98. Гаджар халва (морковная халва)
99. Ладду из бесана (besan ladoo)
100. Гулаб джамун (упрощённо)

ВСТУПЛЕНИЕ

Индийская кухня – одна из самых многогранных и разнообразных в мире. Она не подчиняется одному стилю или набору правил: в ней сосуществуют сотни региональных традиций, способов приготовления и сочетаний специй. От севера до юга страны вкусы меняются, но неизменным остаётся главное – внимание к аромату, балансу и глубине блюда.

В основе индийской кухни – рис, бобовые, овощи, лепёшки, молочные продукты и пряности. Специи здесь не маскируют вкус, а раскрывают его, создавая сложные и запоминающиеся композиции. Куркума, кумин, кориандр, имбирь, чеснок, кардамон и чили используются не ради остроты, а ради характера блюда.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить индийскую еду дома – спокойно, понятно и без лишней экзотики. Все рецепты адаптированы под доступные ингредиенты и привычную кухонную технику. Здесь нет сложных профессиональных приёмов – только логичные шаги, проверенные пропорции и ясный результат.

Рецепты подойдут как для повседневного меню, так и для неспешных выходных. Многие блюда легко комбинируются между собой, позволяя собрать полноценный индийский обед или ужин.

Пусть эта книга станет для вас проводником в индийскую кухню – ароматную, насыщенную и удивительно разнообразную.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ И ЗАГОТОВКИ

Соусы, смеси специй и базовые заготовки, которые ускоряют готовку и делают вкус аутентичным.

1. Паста имбирь-чеснок (базовая заготовка)

Время: 10 мин

Выход: баночка ~200 г

Ингредиенты:

• имбирь свежий 100 г

• чеснок 120 г

• соль 1/2 ч. л.

• растительное масло 2 ст. л.

• лимонный сок 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Очистите имбирь и чеснок, нарежьте кусочками.

2. Пробейте в блендере с солью до пасты, подливая масло.

3. При желании добавьте лимонный сок и ещё раз перемешайте.

4. Переложите в чистую банку, поверхность слегка залейте маслом.

Хранение: В холодильнике 2–3 недели. Используйте чистую сухую ложку.

Заметка: Эта паста заменяет «имбирь+чеснок» в большинстве карри и маринадов.

2. Гарам масала (домашняя смесь)

Время: 15 мин

Выход: баночка ~60 г

Ингредиенты:

• кориандр 2 ст. л.
• зира 1,5 ст. л.
• чёрный перец 1 ст. л.
• кардамон 1 ч. л.
• гвоздика 1/2 ч. л.
• корица 1 палочка
• лавровый лист 2 шт

Шаги:

1. Прогрейте специи на сухой сковороде 2–3 минуты до аромата.
2. Остудите полностью.
3. Смолите в кофемолке/ступке в порошок.
4. Храните в банке с плотной крышкой.

Хранение: В тёмном шкафу до 3 месяцев.

Заметка: Добавляйте в конце приготовления для яркого аромата.

3. Чат масала (сухая приправа для закусок)

Время: 10 мин

Выход: баночка ~70 г

Ингредиенты:

• зира молотая 2 ст. л.
• кориандр молотый 2 ст. л.
• сухой имбирь 1 ч. л.
• чёрная соль (кала намак) 1 ч. л.
• соль 1/2 ч. л.
• паприка 1 ч. л.
• амчур (порошок манго) 1 ч. л. (или лимонная кислота щепотка)

Шаги:

1. Смешайте все специи в миске до однородности.
2. Пересыпьте в сухую банку и плотно закройте.

Хранение: В тёмном шкафу до 3 месяцев.

Заметка: Идеально для чаатов, фруктов, салатов и картофеля.

4. Тандури масала (смесь для запекания/гриля)

Время: 15 мин

Выход: баночка ~80 г

Ингредиенты:

• паприка 2 ст. л.
• чили молотый 1 ч. л.
• кориандр 2 ст. л.
• зира 1 ст. л.
• куркума 1 ч. л.
• чеснок сушёный 1 ч. л.
• имбирь сушёный 1 ч. л.
• гвоздика щепотка

• соль 1 ч. л.

Шаги:

1. Смешайте специи до однородности.

2. Используйте в маринаде (йогурт + лимон + масло) для мяса/панира/овощей.

Хранение: В тёмном шкафу до 3 месяцев.

Заметка: Цвет и вкус будет ярче, если паприка копчёная или смесь паприк.

5. Масала для чая (чай-масала)

Время: 10 мин

Выход: баночка ~40 г

Ингредиенты:

• кардамон 2 ч. л.
• корица 2 палочки
• гвоздика 1 ч. л.
• чёрный перец 1/2 ч. л.
• мускатный орех щепотка
• сухой имбирь 1 ч. л.

Шаги:

1. Смолите специи в кофемолке в мелкий порошок.

2. Смешайте и храните в банке.

3. Добавляйте по 1/4–1/2 ч. л. на 2 кружки чая.

Хранение: В тёмном шкафу до 3 месяцев.

6. Гхи (топлёное масло по-индийски)

Время: 45 мин

Выход: ~350 г

Ингредиенты:

• сливочное масло 82% 400 г

Шаги:

1. Растопите масло на очень слабом огне.

2. Снимайте пену; не перемешивайте активно.

3. Когда осадок станет золотистым и появится ореховый аромат – снимите с огня.

4. Процедите через марлю в сухую банку.

Хранение: При комнатной температуре 1–2 месяца (в сухой банке), в холодильнике до 6 месяцев.

7. Базовая «масала-основа» для карри (лук-томаты)

Время: 35 мин

Выход: ~600 г основы (на 3–4 блюда)

Ингредиенты:

• лук 3 шт

• помидоры 4 шт (или томаты в собственном соку 400 г)

• паста имбирь-чеснок 1,5 ст. л.

• зира 1 ч. л.

• кориандр 2 ч. л.

• куркума 1/2 ч. л.

• чили 1/2 ч. л.

• масло 3 ст. л.

• соль

Шаги:

1. Обжарьте зиру в масле 30 секунд.

2. Добавьте лук и жарьте 10–12 минут до золотистости.

3. Вмешайте пасту имбирь-чеснок, готовьте 1 минуту.

4. Добавьте специи, затем томаты и соль.

5. Тушите 10–12 минут до густой массы. Остудите.

Хранение: В холодильнике 4–5 суток. Можно заморозить порционно до 2 мес.

Заметка: Эта основа ускоряет приготовление большинства карри.

8. Чатни мятно-кориандровый (зелёный)

Время: 10 мин

Выход: ~250 мл

Ингредиенты:

- кинза 1 большой пучок
- мята 1/2 пучка
- зелёный чили 1–2 шт
- имбирь 1 ч. л. тёртого
- лимонный сок 2 ст. л.
- соль 1/2 ч. л.
- вода 2–4 ст. л.
- сахар 1/2 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Сложите всё в блендер.

2. Пробейте до соуса, подливая воду для нужной густоты.

3. Попробуйте и отрегулируйте соль/кислоту.

Хранение: В холодильнике 3–4 дня. Можно заморозить кубиками до 2 мес.

9. Чатни тамариндовый (кисло-сладкий)

Время: 15 мин
Выход: ~300 мл
Ингредиенты:
• паста тамаринда 2 ст. л. (или концентрат)
• вода 250 мл
• финики 6–8 шт (или сахар 2 ст. л.)
• зира молотая 1/2 ч. л.
• чили щепотка
• соль 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Смешайте воду с тамариндом и прогрейте 3–4 минуты.
2. Добавьте финики, варите ещё 5 минут, затем пробейте блендером.
3. Всыпьте специи и соль, остудите.
Хранение: В холодильнике до 2 недель.
10. Раита базовая (йогуртовый соус)
Время: 10 мин
Выход: 4 порции
Ингредиенты:
• йогурт натуральный 400 г
• огурец 1 шт
• зира 1/2 ч. л.
• соль 1/2 ч. л.
• мята/кинза
• чили щепотка (по желанию)
Шаги:

1. Огурец натрите и слегка отожмите.

2. Смешайте с йогуртом, добавьте зиру и соль.

3. Добавьте зелень и при желании чили.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Раита отлично «успокаивает» остроту карри и закусок.

ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И УЛИЧНАЯ ЕДА

Чаат, тикка, хрустящие закуски и популярные «стрит-фуды», которые легко повторить дома.

11. Самоса с картофелем и горошком

Время: 1 ч

Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- тесто слоёное/самосное 500 г (или готовые листы)
- картофель 4 шт (отварной)
- зелёный горошек 150 г
- лук 1 шт
- зира 1 ч. л.
- кориандр 1 ч. л.
- гарам масала 1 ч. л.
- куркума 1/2 ч. л.
- чили по вкусу
- соль
- масло 2 ст. л.

Шаги:

1. Лук обжарьте с зирой 1 минуту.
2. Добавьте специи, затем картофель, горошек и соль.

Разомните в грубое пюре и остудите.

3. Нарежьте тесто на полосы, сформируйте конусы и наполните начинкой.

4. Запекайте 20–25 минут при 200°C или жарьте во фритюре до румяности.

Хранение: Готовые самосы: в холодильнике 1–2 суток, разогрев в духовке. Заморозка до 2 мес.

12. Пакора овощная (в кляре из нутовой муки)

Время: 30 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- нутовая мука (бесан) 150 г
- вода ~150 мл
- лук 1 шт
- цветная капуста 200 г
- картофель 1 шт
- куркума 1/2 ч. л.
- чили 1/2 ч. л.
- зира 1/2 ч. л.
- соль
- масло для жарки

Шаги:

1. Смешайте бесан со специями и солью, добавьте воду до густоты сметаны.

2. Овощи нарежьте тонко.

3. Обмакните овощи в кляр и жарьте партиями до золо-

тистости.

4. Подавайте с чатни.

Хранение: Лучше есть сразу. В холодильнике до 1 суток, разогрев в духовке.

13. Луковые бхаджи (onion bhaji)

Время: 25 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук 3 шт
- нутовая мука 120 г
- вода 100 мл
- куркума 1/2 ч. л.
- чили 1/2 ч. л.
- зира 1/2 ч. л.
- соль
- масло для жарки

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами и слегка посолите.

2. Смешайте нутовую муку и специи, добавьте воду.

3. Соедините с луком – должна получиться липкая масса.

4. Жарьте ложкой небольшими «гнёздами» до румяности.

Хранение: Лучше есть сразу. Остатки – до 1 суток.

14. Алу тикки (картофельные котлетки со специями)

Время: 35 мин

Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- картофель 5 шт (отварной)
- зелёный горошек 100 г (по желанию)
- имбирь 1 ч. л.
- чили 1 шт
- гарам масала 1 ч. л.
- соль
- мука/панировка 2–3 ст. л.
- масло для жарки

Шаги:

1. Картофель разомните, добавьте специи, соль и горошек.

2. Сформируйте котлетки, обваляйте в муке или панировке.

3. Обжарьте на среднем огне до золотистой корочки с обеих сторон.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогрев на сухой сковороде.

15. Чана чаат (нутовый салат-чаат)

Время: 15 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- нут варёный/консервированный 400 г
- помидор 1–2 шт
- огурец 1 шт
- лук красный 1/2 шт

• чат масала 1 ч. л.
• лимонный сок 2 ст. л.
• кинза
• соль
• чили по вкусу

Шаги:

1. Смешайте нут с нарезанными овощами.
2. Добавьте чат масалу, соль и лимон.
3. Посыпьте кинзой и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов (без зелени лучше).

16. Бхел пури (хрустящий микс с чатни)

Время: 20 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

• рисовые шарики/пухлый рис 4 стакана
• сев (вермишель из бесана) 1 стакан
• лук 1/2 шт
• помидор 1 шт
• картофель 1 шт (отварной)
• зелёный чатни 3 ст. л.
• тамариндовый чатни 3 ст. л.
• чат масала 1 ч. л.

Шаги:

1. Смешайте пухлый рис, сев и нарезанные овощи.
2. Добавьте оба чатни и чат масалу.

3. Перемешайте и подавайте сразу, пока хрустящее.

Хранение: Не хранить в собранном виде – размокает.

17. Пани пури (пани + начинка)

Время: 35 мин

Выход: 20–25 шт

Ингредиенты:

• готовые полые пури 1 упаковка

• картофель 3 шт (отварной)

• нут 200 г (варёный)

• чат масала

• Пани: вода 1 л, мята 1 пучок, кинза 1/2 пучка, зелёный чили 1–2, тамаринд 1 ст. л., соль, зира 1/2 ч. л., лимон

Шаги:

1. Для пани пробейте зелень, чили и тамаринд с частью воды, затем разведите до 1 л, посолите и охладите.

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.