
Наталья Смакова
Рецепты балийской кухни

Наталья Смакова

Рецепты балийской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

Рецепты балийской кухни / Н. Смакова — «Автор», 2026

Эта книга — практичный гид по домашней балийской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: рис и лапшу, мясо и рыбу, овощные блюда, ароматные пасты, соусы и простые десерты.Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без сложных техник и редких ингредиентов. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и полезными советами.«Рецепты балийской кухни» — это доступное знакомство с кухней Индонезии, где сочетаются специи, травы, свежесть и насыщенный, многослойный вкус.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 6
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ 7
ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ 14
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Наталья Смакова
Рецепты балийской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Балийская кухня – это отражение образа жизни острова. Здесь еда тесно связана с природой, ритуалами и ежедневным бытом. Готовка не отделяется от жизни – она вписана в неё так же естественно, как рынок по утрам, совместные трапезы и уважение к продукту.

Основу балийского стола составляют рис, овощи, мясо, рыба, кокос, арахис и пряные пасты. Специи и ароматные травы используются не по отдельности, а в виде сложных смесей, которые создают характер блюда. Вкусы насыщенные, но сбалансированные, с акцентом на аромат и текстуру.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить балийские блюда дома – без профессиональных техник и труднодоступных ингредиентов. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Пошаговые инструкции помогают понять логику кухни и уверенно повторять блюда.

Рецепты подойдут как для повседневного меню, так и для тех случаев, когда хочется добавить в еду яркие ароматы и ощущение путешествия.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир балийской кухни – живой, пряной и насыщенной.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Лавар из стручковой фасоли и кокоса
Тип: Закуска/салат
Выход: 4 порции
Время: 25 минут
Ингредиенты:
• стручковая фасоль – 400 г
• кокосовая стружка – 80 г
• лук-шалот или красный лук – 1 шт (около 70 г)
• чеснок – 2 зубчика
• перец чили – 1 шт (или по вкусу)
• сок лайма – 2 ст. л.
• кокосовое или растительное масло – 1 ст. л.
• арахис жареный – 30 г
• соль – 1/2 ч. л.
• сахар – 1 ч. л.
Шаги:
1. Фасоль обрежьте и отварите в кипящей подсоленной воде 3–4 минуты. Откиньте на дуршлаг и быстро охладите холодной водой, обсушите.
2. Кокосовую стружку подсушите на сухой сковороде 2–3 минуты до лёгкого аромата, не поджаривая сильно.
3. Лук и чеснок мелко нарежьте, чили порубите. Быстро прогрейте их на масле 1 минуту, чтобы ушла резкость.
4. Смешайте фасоль, тёплую кокосовую стружку, луковую смесь и рубленый арахис.
5. Заправьте соком лайма, добавьте сахар и соль, перемешайте и дайте постоять 5 минут.
Хранение: В холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Если фасоль замороженная, варите 2–3 минуты после закипания и сразу охлаждайте, чтобы сохранился цвет.
2. Лавар из капусты с лаймом и кунжутом
Тип: Закуска/салат
Выход: 4 порции
Время: 20 минут
Ингредиенты:
• капуста белокочанная – 350 г
• морковь – 1 шт (около 120 г)
• кокосовая стружка – 60 г
• кунжут – 1 ст. л.
• лук-шалот или красный лук – 1/2 шт
• чеснок – 1 зубчик
• сок лайма – 2 ст. л.
• соевый соус – 1 ст. л.
• растительное масло – 1 ст. л.
• сахар – 1 ч. л.
• соль – 1/3 ч. л.
Шаги:

1. Капусту нашинкуйте тонко, морковь натрите соломкой. Слегка помните капусту с щепоткой соли 30 секунд.

2. Кокосовую стружку подсушите на сухой сковороде 2 минуты, затем добавьте кунжут и прогрейте ещё 30 секунд.

3. Лук и чеснок очень мелко нарежьте и быстро прогрейте на масле 30–40 секунд.

4. Смешайте капусту, морковь, кокос с кунжутом и луковую смесь.

5. Заправьте соком лайма, соевым соусом и сахаром, перемешайте и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов. Лучше есть в день приготовления.

Заметка: Для более «северного» варианта добавьте горсть рубленой кинзы или петрушки.

3. Салат огурец-ананас с мятой и чили

Тип: Закуска/салат

Выход: 3–4 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

• огурцы – 2 шт (около 300 г)
• ананас свежий или консервированный – 250 г
• красный лук – 1/3 шт
• мята – 10–15 листиков
• сок лайма – 2 ст. л.
• рыбный соус – 1 ч. л. (или соевый соус – 2 ч. л.)
• сахар – 1 ч. л.
• перец чили – 1/2 шт
• соль – щепотка

Шаги:

1. Огурцы нарежьте тонкими полукружьями, лук – тонкими перьями.
2. Ананас нарежьте кусочками. Если ананас консервированный, обсушите.
3. Смешайте сок лайма, рыбный соус, сахар, щепотку соли и мелко рубленный чили.
4. Соедините овощи и ананас, добавьте мяту, заправьте соусом и перемешайте.
5. Дайте салату постоять 3–5 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 12 часов, но вкус лучше сразу.

Заметка: Если любите более мягкую остроту, удалите семена чили.

4. Гадо-гадо по-балийски с арахисовым соусом

Тип: Закуска/салат

Выход: 4 порции

Время: 30 минут

Ингредиенты:

• картофель – 300 г
• стручковая фасоль – 200 г
• морковь – 1 шт
• капуста – 200 г
• тофу – 200 г
• яйца – 3 шт
• арахисовая паста – 3 ст. л.
• кокосовое молоко или вода – 150 мл
• сок лайма – 1,5 ст. л.
• соевый соус – 1 ст. л.
• чеснок – 1 зубчик
• перец чили – 1 шт (по вкусу)
• сахар – 1 ч. л.

• соль – 1/2 ч. л.

• растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Картофель отварите в мундире до готовности, остудите, очистите и нарежьте ломтиками.

2. Фасоль и морковь нарежьте, бланшируйте 2–3 минуты. Капусту тонко нашинкуйте и ошпарьте кипятком 30 секунд, откиньте на дуршлаг.

3. Яйца сварите вкрутую (10 минут), очистите и разрежьте на четвертинки.

4. Тофу обсушите, нарежьте кубиками и быстро обжарьте на масле 3–4 минуты до золотистой корочки.

5. Для соуса прогрейте на слабом огне арахисовую пасту с кокосовым молоком/водой, добавьте тёртый чеснок, чили, соевый соус, сахар, соль и сок лайма. Доведите до густоты сметаны.

6. Выложите овощи, картофель, тофу и яйца, полейте арахисовым соусом.

Хранение: Компоненты храните раздельно до 2 суток. Готовый салат с соусом – до 12 часов в холодильнике.

Заметка: Соус можно сделать заранее: он густеет при охлаждении, просто добавьте 1–2 ст. л. воды перед подачей.

5. Урап из овощей с кокосом

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

• капуста – 250 г

• морковь – 1 шт

• шпинат или молодая крапива – 120 г

• стручковая фасоль – 200 г

• кокосовая стружка – 90 г

• чеснок – 2 зубчика

• лук-шалот или красный лук – 1/2 шт

• перец чили – 1 шт

• сок лайма – 2 ст. л.

• соль – 1/2 ч. л.

• сахар – 1 ч. л.

Шаги:

1. Фасоль бланшируйте 3 минуты. Шпинат ошпарьте 20 секунд, отожмите и нарежьте.

2. Капусту тонко нашинкуйте и ошпарьте 30 секунд. Морковь натрите соломкой.

3. Кокосовую стружку подсушите на сухой сковороде 2 минуты.

4. Чеснок, лук и чили разотрите в пасту (ножом или в ступке) и смешайте с кокосовой стружкой, солью и сахаром.

5. Соедините овощи, добавьте кокосовую смесь и сок лайма, тщательно перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов. Подавайте охлаждённым или комнатной температуры.

Заметка: Если используете крапиву, берите молодые верхушки и обязательно ошпаривайте.

6. Перкедел джагунг – кукурузные оладьи

Тип: Закуска

Выход: 10–12 штук

Время: 25 минут

Ингредиенты:

• кукуруза (зерно) – 300 г
• яйцо – 1 шт
• мука – 3 ст. л.
• зелёный лук – 3 пера
• чеснок – 2 зубчика
• молотый кориандр – 1/2 ч. л.
• куркума – 1/3 ч. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – щепотка
• растительное масло – для жарки

Шаги:

1. Половину кукурузы измельчите блендером в грубое пюре, вторую половину оставьте целыми зёрнами.

2. Смешайте кукурузу, яйцо, муку, рубленый зелёный лук, тёртый чеснок и специи.

3. Разогрейте масло на сковороде слоем 3–4 мм.

4. Выкладывайте ложкой небольшие оладьи и жарьте 2–3 минуты с каждой стороны до румяности.

5. Выложите на бумажные полотенца и подавайте горячими.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогрев – на сухой сковороде 2–3 минуты.

Заметка: Если кукуруза сладкая консервированная, тщательно обсушите её перед смешиванием.

7. Перкедел картофельные с куркумой

Тип: Закуска

Выход: 12 штук

Время: 35 минут

Ингредиенты:

• картофель – 600 г
• яйцо – 1 шт
• лук – 1/2 шт
• чеснок – 2 зубчика
• куркума – 1/2 ч. л.
• молотый кориандр – 1/2 ч. л.
• соль – 1 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• растительное масло – для жарки

Шаги:

1. Картофель отварите до мягкости, слейте воду и хорошо подсушите на горячей плите 1–2 минуты.

2. Разомните картофель в пюре, добавьте тёртый лук, чеснок и специи.

3. Вмешайте яйцо до однородности.

4. Сформуйте небольшие котлетки и обжарьте на среднем огне 3–4 минуты с каждой стороны.

5. Выложите на бумажные полотенца и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогрев – в духовке 180°C 8–10 минут.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте 1 ст. л. рубленой кинзы или петрушки.

8. Тофу горенг с чесноком и лаймом

Тип: Закуска

Выход: 3–4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

• тофу плотный – 300 г

• крахмал (кукурузный или картофельный) – 2 ст. л.

• чеснок – 3 зубчика

• сок лайма – 1 ст. л.

• соевый соус – 1 ст. л.

• сахар – 1/2 ч. л.

• растительное масло – 3–4 ст. л.

• соль – щепотка

Шаги:

1. Тофу обсушите, нарежьте кубиками 2–2,5 см и слегка посолите.

2. Обваляйте тофу в крахмале тонким слоем.

3. Обжарьте на хорошо разогретом масле 6–8 минут, переворачивая, до хрустящей корочки.

4. Смешайте соевый соус, сок лайма, сахар и тёртый чеснок.

5. Снимите тофу со сковороды, полейте соусом и быстро перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Лучше всего есть сразу, пока корочка хрустящая.

Заметка: Если хотите острее, добавьте в соус щепотку хлопьев чили.

9. Темпе горенг с кориандром

Тип: Закуска

Выход: 3–4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

• темпе – 250 г

• соевый соус – 1 ст. л.

• сок лайма – 1 ст. л.

• молотый кориандр – 1 ч. л.

• чеснок – 2 зубчика

• сахар – 1/2 ч. л.

• мука или рисовая мука – 2 ст. л.

• растительное масло – для жарки

Шаги:

1. Темпе нарежьте пластинами толщиной 8–10 мм.

2. Смешайте соевый соус, сок лайма, тёртый чеснок, кориандр и сахар. Обмажьте темпе и оставьте на 5 минут.

3. Обваляйте пластины в муке тонким слоем.

4. Обжарьте на среднем огне 2–3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

5. Подавайте тёплым как закуску.

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

Заметка: Темпе удобно держать в морозилке: разморозьте в холодильнике и готовьте как обычно.

10. Лумпия с креветками и манго

Тип: Закуска

Выход: 8 штук

Время: 25 минут

Ингредиенты:

• рисовая бумага – 8 листов

• креветки очищенные – 200 г

• манго – 1 шт
• огурец – 1 шт
• листья салата – 8 шт
• кинза или мята – 1 небольшой пучок
• сок лайма – 1 ст. л.
• соевый соус – 1 ст. л.
• кечап манис (сладкий соевый соус) – 1 ст. л.
• перец чили – по вкусу

Шаги:

1. Креветки быстро отварите 2 минуты в кипящей воде, остудите.
2. Манго и огурец нарежьте тонкой соломкой. Зелень подготовьте.
3. Смешайте соевый соус, кечап манис, сок лайма и мелко рубленный чили – это соус для подачи.
4. Лист рисовой бумаги замочите в тёплой воде 10–15 секунд и разложите на доске.
5. Положите лист салата, манго, огурец, 2–3 креветки и зелень. Сверните рулет.
6. Подавайте с соусом.

Хранение: Готовые рулеты храните до 8 часов в холодильнике, накрыв влажным полотенцем и плёнкой.

Заметка: Если нет кечап манис, смешайте 1 ст. л. соевого соуса и 1 ч. л. мёда.

11. Салат из помидоров с кечап манис

Тип: Закуска/салат

Выход: 3 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

• помидоры – 400 г
• красный лук – 1/3 шт
• кечап манис – 1,5 ст. л.
• сок лайма – 1 ст. л.
• растительное масло – 1 ст. л.
• молотый чёрный перец – щепотка
• соль – по вкусу
• жареный арахис – 20 г

Шаги:

1. Помидоры нарежьте дольками, лук – тонкими перьями.
2. Смешайте кечап манис, сок лайма и масло, приправьте перцем и щепоткой соли.
3. Полейте салат заправкой и аккуратно перемешайте.
4. Посыпьте рубленым арахисом и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 12 часов. Лучше есть сразу, пока помидоры плотные.

Заметка: К салату отлично подходит хрустящий жареный лук.

12. Баклажаны с самбалом и тамариндом

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 30 минут

Ингредиенты:

• баклажаны – 2 шт (около 600 г)
• растительное масло – 3–4 ст. л.
• чеснок – 2 зубчика
• паста тамаринда – 1 ч. л. (или сок лайма – 2 ч. л.)
• кечап манис – 1 ст. л.

• соевый соус – 1 ст. л.
• перец чили – 1 шт
• соль – 1/2 ч. л.
• кунжут – 1 ч. л.

Шаги:

1. Баклажаны нарежьте длинными брусочками, посолите и оставьте на 10 минут, затем промокните.

2. Обжарьте баклажаны на среднем огне до мягкости и румяности 10–12 минут, переворачивая.

3. Смешайте тёртый чеснок, чили, пасту тамаринда, кечап манис и соевый соус.

4. Добавьте соус на сковороду к баклажанам и прогрейте 1–2 минуты, чтобы он обволок кусочки.

5. Посыпьте кунжутом и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогрев – на сковороде 3–4 минуты.

Заметка: Для более дымного вкуса баклажаны можно запечь 220°C 18–20 минут вместо жарки.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

13. Сото аям – куриный суп с куркумой и лаймом
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 55 минут
Ингредиенты:
• куриные бёдра без кожи – 500 г
• вода – 1,7 л
• лук – 1 шт
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 20 г
• куркума молотая – 1 ч. л.
• лемонграсс – 1 стебель (или цедра 1 лайма)
• соевый соус – 1 ст. л.
• рисовая лапша – 120 г
• яйца – 2 шт
• зелёный лук – 2 пера
• сок лайма – 1,5 ст. л.
• соль – по вкусу
• чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Сложите курицу в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения и снимите пену. Добавьте половину лука, раздавленный чеснок, имбирь, куркуму и лемонграсс. Варите 35–40 минут на слабом огне.
2. Достаньте курицу, отделите мясо и нарежьте соломкой. Бульон процедите.
3. Рисовую лапшу залейте горячей водой на 5–7 минут до мягкости, затем промойте.
4. Яйца сварите вкрутую (10 минут), нарежьте.
5. В процеженный бульон добавьте соевый соус, соль и перец. Верните курицу и прогрейте 3 минуты.
6. Разложите лапшу по мискам, налейте суп, добавьте яйцо и рубленый зелёный лук. Перед подачей добавьте сок лайма.
Хранение: В холодильнике до 2 суток. Лапшу храните отдельно, добавляйте при подаче.
Заметка: Если любите острее, подавайте с ложкой самбала или чили-соуса.
14. Тыквенный суп с кокосом и лемонграссом
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 40 минут
Ингредиенты:
• тыква очищенная – 600 г
• лук – 1 шт
• чеснок – 2 зубчика
• имбирь – 15 г
• лемонграсс – 1 стебель (или цедра 1 лайма)
• кокосовое молоко – 300 мл
• вода или овощной бульон – 500 мл
• куркума – 1/2 ч. л.

• соль – 1 ч. л.
• растительное масло – 1 ст. л.
• сок лайма – 1 ст. л.

Шаги:

1. Нарежьте тыкву кубиками. Лук нарежьте, чеснок и имбирь натрите.

2. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 3 минуты, добавьте чеснок, имбирь и куркуму, прогрейте 30 секунд.

3. Добавьте тыкву, воду/бульон и лемонграсс. Варите 15–18 минут до мягкости.

4. Уберите лемонграсс, пробейте суп блендером до гладкости.

5. Влейте кокосовое молоко, посолите и прогрейте 2–3 минуты без бурного кипения.

6. Снимите с огня, добавьте сок лайма и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Разогревать на слабом огне, не кипятить сильно.

Заметка: Для подачи хорошо подходят жареные семечки тыквы или хрустящий лук.

15. Кукурузный суп с курицей и имбирём

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 45 минут

Ингредиенты:

• куриное филе – 350 г
• кукуруза (зерно) – 300 г
• вода или куриный бульон – 1,2 л
• лук – 1 шт
• чеснок – 2 зубчика
• имбирь – 15 г
• соевый соус – 1 ст. л.
• яйцо – 1 шт
• крахмал – 1 ст. л.
• соль – по вкусу
• зелёный лук – для подачи

Шаги:

1. Курицу нарежьте небольшими кусочками. Лук нарежьте мелко, чеснок и имбирь натрите.

2. Доведите бульон до кипения, добавьте лук, чеснок, имбирь и курицу. Варите 10 минут.

3. Половину кукурузы измельчите в пюре, вторую оставьте целой. Добавьте в суп и варите ещё 5 минут.

4. Смешайте крахмал с 3 ст. л. холодной воды, влейте в суп и доведите до лёгкого загустения.

5. Взбейте яйцо и тонкой струйкой влейте в суп, помешивая.

6. Приправьте соевым соусом и солью, подавайте с зелёным луком.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Суп получается нежным: если хотите остроты, добавьте чили в конце.

16. Джукут икан – рыбный суп с лаймом и томатами

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

• филе белой рыбы – 450 г
• вода – 1,3 л
• помидоры – 2 шт

• лук – 1 шт
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 15 г
• лемонграсс – 1 стебель (или цедра 1 лайма)
• соевый соус – 1 ст. л.
• сок лайма – 2 ст. л.
• соль – 1 ч. л.
• перец чили – 1/2 шт
• кинза – для подачи

Шаги:

1. Лук нарежьте, чеснок и имбирь натрите. Помидоры нарежьте кубиком.

2. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте лук, чеснок, имбирь, лемонграсс и чили. Варите 8 минут.

3. Добавьте помидоры и соевый соус, варите 3 минуты.

4. Рыбу нарежьте крупными кусками, добавьте в суп и варите 4–5 минут до готовности.

5. Выключите огонь, добавьте сок лайма и соль по вкусу. Подавайте с кинзой.

Хранение: В холодильнике до 24 часов. Рыбные супы лучше есть свежими.

Заметка: Не кипятите суп после добавления лайма – вкус будет ярче.

17. Баксо-куах – суп с фрикадельками и лапшой

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 50 минут

Ингредиенты:

• фарш говяжий – 400 г
• крахмал – 1,5 ст. л.
• чеснок – 3 зубчика
• соль – 1 ч. л.
• белый перец (или чёрный) – 1/2 ч. л.
• вода или говяжий бульон – 1,5 л
• соевый соус – 1 ст. л.
• рисовая лапша – 120 г
• зелёный лук – 2 пера
• обжаренный лук – для подачи (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте фарш, крахмал, тёртый чеснок, соль и перец. Вымешивайте 2–3 минуты до вязкости.

2. Скатайте фрикадельки размером с грецкий орех. Удобно делать это мокрыми руками.

3. Доведите бульон/воду до лёгкого кипения, аккуратно опустите фрикадельки. Варите 10–12 минут до всплытия и полной готовности.

4. Рисовую лапшу замочите в горячей воде 5–7 минут, промойте.

5. В бульон добавьте соевый соус, попробуйте на соль.

6. Разложите лапшу по мискам, добавьте фрикадельки, залейте бульоном. Посыпьте зелёным луком и хрустящим луком.

Хранение: Бульон и фрикадельки – до 2 суток в холодильнике. Лапшу храните отдельно.

Заметка: Для более плотной текстуры добавьте в фарш 1 ст. л. очень холодной воды и хорошо вымесите.

18. Суп из красной чечевицы с кокосом и лемонграссом

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

• красная чечевица – 200 г
• лук – 1 шт
• чеснок – 2 зубчика
• имбирь – 15 г
• куркума – 1/2 ч. л.
• кокосовое молоко – 250 мл
• вода – 900 мл
• лемонграсс – 1 стебель (или цедра 1 лайма)
• соль – 1 ч. л.
• сок лайма – 1 ст. л.
• растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук нарежьте, чеснок и имбирь натрите.

2. Разогрейте масло, обжарьте лук 3 минуты, добавьте чеснок, имбирь и куркуму, прогрейте 30 секунд.

3. Всыпьте промытую чечевицу, залейте водой и добавьте лемонграсс. Варите 15 минут.

4. Уберите лемонграсс, влейте кокосовое молоко, посолите и прогрейте 3 минуты.

5. Снимите с огня, добавьте сок лайма. По желанию слегка пробейте блендером.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп слишком густой, добавьте кипятка и доведите до нужной консистенции.

19. Овощная похлёбка с темпе и шпинатом

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

• темпе – 200 г
• шпинат – 150 г
• морковь – 1 шт
• кабачок – 1 шт (около 250 г)
• лук – 1 шт
• чеснок – 2 зубчика
• кокосовое молоко – 200 мл
• вода – 800 мл
• соевый соус – 1 ст. л.
• соль – по вкусу
• перец чили – по вкусу

Шаги:

1. Нарежьте лук и чеснок, морковь – тонкими кружками, кабачок – кубиком. Темпе нарежьте кубиками.

2. Доведите воду до кипения, добавьте лук, чеснок и морковь, варите 8 минут.

3. Добавьте кабачок и темпе, варите ещё 7 минут.

4. Влейте кокосовое молоко, добавьте соевый соус, чили и соль. Прогрейте 2 минуты.

5. Добавьте шпинат и готовьте 1 минуту, затем выключите.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Темпе можно предварительно слегка обжарить для более яркого вкуса.

20. Кисло-острый суп с ананасом и креветками

Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 30 минут
Ингредиенты:
• креветки очищенные – 250 г
• ананас – 200 г
• вода – 1,2 л
• лук – 1 шт
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 15 г
• чили – 1 шт
• паста тамаринда – 1 ч. л. (или сок лайма – 2 ст. л.)
• рыбный соус – 1 ч. л. (или соевый соус – 1 ст. л.)
• соль – по вкусу
• кинза – для подачи
Шаги:
1. Лук нарежьте, чеснок и имбирь натрите, чили порубите.
2. Доведите воду до кипения, добавьте лук, чеснок, имбирь и чили. Варите 8 минут.
3. Добавьте ананас и готовьте 3 минуты.
4. Добавьте креветки и варите 2–3 минуты до розового цвета.
5. Снимите с огня, добавьте тамаринд (или лайм) и рыбный соус, попробуйте на соль.
6. Подавайте с кинзой.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Креветки легко переварить: добавляйте их в самом конце.
21. Бульон с рисовой лапшой и зеленью по-балийски
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 40 минут
Ингредиенты:
• куриные крылья или голени – 600 г
• вода – 1,8 л
• лук – 1 шт
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 15 г
• соевый соус – 1 ст. л.
• рисовая лапша – 140 г
• морковь – 1 шт
• зелёный лук – 2 пера
• сок лайма – 1 ст. л.
• соль – по вкусу
Шаги:
1. Сложите курицу в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения и снимите пену.
2. Добавьте лук, чеснок и имбирь. Варите 30 минут на слабом огне.
3. Процедите бульон, верните в кастрюлю. Морковь нарежьте тонкой соломкой и варите 5 минут.
4. Лапшу замочите в горячей воде 5–7 минут и промойте.
5. В бульон добавьте соевый соус и соль по вкусу, прогрейте.
6. Разложите лапшу по мискам, залейте бульоном, посыпьте зелёным луком и добавьте сок лайма.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Лапшу храните отдельно.

Заметка: Чтобы бульон был ароматнее, добавьте в кастрюлю полоску цедры лайма.

22. Грибной суп с кокосом и галангалом

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 30 минут

Ингредиенты:

• шампиньоны или вешенки – 400 г
• лук – 1 шт
• чеснок – 2 зубчика
• имбирь – 10 г
• галангал – 10 г (можно заменить имбирём)
• кокосовое молоко – 300 мл
• вода – 700 мл
• соевый соус – 1 ст. л.
• сок лайма – 1 ст. л.
• соль – по вкусу
• чили – по вкусу

Шаги:

1. Грибы нарежьте пластинами. Лук нарежьте, чеснок натрите. Имбирь и галангал натрите.

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.