
Наталья Смакова
Рецепты сомалийской кухни

Наталья Смакова

Рецепты сомалийской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней сомалийской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: рис и пловы, мясные и овощные блюда, супы, лепёшки, пряные соусы и простые сладости.Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без редких ингредиентов и сложных техник. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и полезными советами.«Рецепты сомалийской кухни» — это знакомство с кухней Восточной Африки, где сочетаются пряности, простые продукты и тёплый, насыщенный вкус.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 6
ГЛАВА 1. ХЛЕБ И ЗАВТРАКИ 7
ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ 13
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Наталья Смакова
Рецепты сомалийской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Сомалийская кухня сформировалась на пересечении торговых путей, кочевых традиций и прибрежной жизни. Здесь соединились африканские, арабские и индийские влияния, создав узнаваемый и при этом сдержанный кулинарный характер.

В основе сомалийского стола – рис, мясо, овощи, лепёшки и ароматные специи. Блюда, как правило, не острые, но насыщенные по вкусу и аромату. Специи используются аккуратно, чтобы подчеркнуть продукты, а не заглушить их. Важную роль играет баланс между сытностью и лёгкостью.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить сомалийские блюда дома – без экзотики и сложных техник. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции помогают готовить уверенно и спокойно.

Рецепты подойдут для повседневных обедов, семейных ужинов и тех случаев, когда хочется сытной, ароматной и при этом не перегруженной еды.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир сомалийской кухни – тёплой, пряной и по-домашнему спокойной.

ГЛАВА 1. ХЛЕБ И ЗАВТРАКИ

1. Канджеро (анжеро) – сомалийские ферментированные блинчики

Тип: Завтрак

Выход: 10-12 блинчиков

Время: 30 минут + 12-16 часов на ферментацию

Ингредиенты:

• Пшеничная мука – 250 г
• Мука цельнозерновая (или ржаная) – 50 г
• Вода тёплая – 450 мл
• Сухие дрожжи – 3 г
• Соль – 5 г
• Сахар – 10 г
• Разрыхлитель – 5 г
• Растительное масло для смазывания – 1 ч. л.

Шаги:

1. В миске смешайте пшеничную и цельнозерновую муку, соль и сахар.

2. Влейте тёплую воду, добавьте дрожжи и хорошо перемешайте венчиком до однородного жидкого теста.

3. Накройте миску и оставьте при комнатной температуре на 12-16 часов до появления пузырьков и кисловатого аромата.

4. Перед жаркой вмешайте разрыхлитель и ещё раз перемешайте. При необходимости добавьте 2-3 ст. л. воды, чтобы тесто было как на тонкие блины.

5. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне и слегка смажьте маслом.

6. Налейте порцию теста, распределите по кругу, накройте крышкой и готовьте 1,5-2 минуты, пока поверхность станет пористой и почти сухой. Переворачивать не нужно.

7. Снимите блинчик и повторите с остальным тестом.

Хранение: В холодильнике 2 суток в пакете или контейнере. Можно заморозить на 1 месяц, разогревать на сухой сковороде или в микроволновке.

Заметка: Канджеро подают с мёдом, топлёным маслом, острыми соусами или с мясной подливой.

2. Лахох быстрый на дрожжах и разрыхлителе

Тип: Завтрак

Выход: 10 блинчиков

Время: 25 минут

Ингредиенты:

• Пшеничная мука – 250 г
• Кефир – 200 мл
• Вода – 150 мл
• Сухие дрожжи – 4 г
• Разрыхлитель – 6 г
• Сахар – 12 г
• Соль – 5 г
• Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте муку, сахар и соль.

2. В отдельной миске соедините кефир, воду и дрожжи, перемешайте.

3. Влейте жидкость в муку, добавьте масло и размешайте до однородности.

4. Оставьте тесто на 10 минут, затем вмешайте разрыхлитель.

5. Разогрейте антипригарную сковороду на среднем огне, масла не добавляйте.

6. Налейте тесто, накройте крышкой и готовьте 1,5-2 минуты до пористой поверхности.

7. Снимите и повторите с остальным тестом.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Лучше разогревать на сухой сковороде 30-40 секунд с каждой стороны.

Заметка: Для аромата добавьте в тесто 1/2 ч. л. молотого кардамона.

3. Малавах – тонкие блины с кардамоном и корицей

Тип: Завтрак

Выход: 8-10 блинов

Время: 35 минут

Ингредиенты:

• Мука пшеничная – 220 г
• Молоко – 350 мл
• Яйца – 2 шт.
• Сахар – 20 г
• Соль – 3 г
• Кардамон молотый – 1/2 ч. л.
• Корица – 1/4 ч. л.
• Растительное масло – 2 ст. л.
• Масло для жарки – 1 ч. л.

Шаги:

1. Взбейте яйца с сахаром и солью.

2. Влейте молоко и масло, добавьте кардамон и корицу.

3. Частями вмешайте муку, чтобы получилось жидкое тесто без комков.

4. Оставьте тесто на 10 минут.

5. Разогрейте сковороду, слегка смажьте маслом.

6. Жарьте блины по 40-60 секунд с каждой стороны до золотистых краёв.

7. Подавайте тёплыми.

Хранение: В холодильнике 2 суток. Разогревать на сухой сковороде или в микроволновке.

Заметка: Классическая подача – с мёдом, бананом и чашкой пряного чая.

4. Сабаяд – слоёная лепёшка на сковороде

Тип: Выпечка

Выход: 6 лепёшек

Время: 1 час

Ингредиенты:

• Мука пшеничная – 450 г
• Тёплая вода – 250 мл
• Соль – 8 г
• Сахар – 10 г
• Растительное масло – 60 мл
• Масло для смазывания слоёв – 30 мл

Шаги:

1. Смешайте муку, соль и сахар. Влейте воду и 60 мл масла, замесите мягкое тесто.

2. Вымешивайте 7-8 минут, накройте и оставьте на 20 минут.

3. Разделите тесто на 6 шариков. Каждый тонко раскатайте, смажьте маслом и сверните рулетом.

4. Сверните рулет улиткой и слегка расплющите. Повторите со всеми шариками.

5. Разогрейте сухую сковороду на среднем огне, затем добавьте 1/2 ч. л. масла.

6. Обжаривайте лепёшку по 2-3 минуты с каждой стороны до румяных слоёв.

7. Снимите на решётку и накройте полотенцем.

Хранение: В холодильнике 2 суток. Можно заморозить на 1 месяц, разогревать на сухой сковороде.

Заметка: Сабаяд хороша с тушёным мясом, яичницей или мёдом.

5. Мууфо – кукурузно-пшеничный хлеб в форме

Тип: Выпечка

Выход: 1 буханка (10-12 ломтиков)

Время: 1 час 20 минут

Ингредиенты:

• Кукурузная мука – 180 г

• Пшеничная мука – 220 г

• Тёплая вода – 320 мл

• Сухие дрожжи – 6 г

• Соль – 8 г

• Сахар – 12 г

• Растительное масло – 2 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте дрожжи с тёплой водой и сахаром, оставьте на 7 минут.

2. В миске соедините обе муки и соль.

3. Влейте дрожжевую смесь и масло, перемешайте. Тесто будет липким – это нормально.

4. Накройте и оставьте в тёплом месте на 45 минут.

5. Переложите тесто в смазанную форму 22-24 см, разровняйте мокрой рукой.

6. Оставьте на расстойку 15 минут. Разогрейте духовку до 200°C.

7. Выпекайте 25-30 минут до уверенной корочки. Остудите на решётке.

Хранение: В холодильнике до 3 суток в пакете. Можно заморозить ломтиками на 1 месяц.

Заметка: Хлеб удобно подсушивать в тостере и подавать к супам и рагу.

6. Лепёшки на йогурте с кунжутом

Тип: Выпечка

Выход: 8 небольших лепёшек

Время: 35 минут

Ингредиенты:

• Мука пшеничная – 350 г

• Натуральный йогурт – 200 г

• Вода – 80 мл

• Разрыхлитель – 10 г

• Соль – 7 г

• Сахар – 10 г

• Кунжут – 2 ст. л.

• Растительное масло – 2 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте муку, разрыхлитель, соль и сахар.

2. Добавьте йогурт, воду и масло, замесите мягкое тесто.

3. Оставьте тесто на 10 минут, затем разделите на 8 частей.

4. Раскатайте лепёшки толщиной 5-6 мм, посыпьте кунжутом и слегка вдавите его скалкой.

5. Разогрейте сухую сковороду на среднем огне.

6. Обжаривайте лепёшки по 2-3 минуты с каждой стороны до румяных пятен.

7. Сложите стопкой и накройте полотенцем.

Хранение: В холодильнике 2 суток. Разогревать на сухой сковороде 30-40 секунд.

Заметка: Кунжут можно заменить на чёрный тмин или смесь семян.

7. Овсяная каша с кардамоном и финиками

Тип: Завтрак

Выход: 2 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

• Овсяные хлопья – 80 г

• Молоко – 400 мл

• Соль – 1 щепотка

• Кардамон молотый – 1/4 ч. л.

• Финики без косточек – 6-8 шт.

• Мёд – 1 ст. л.

• Сливочное масло – 10 г

Шаги:

1. Финики мелко нарежьте.

2. В кастрюле доведите молоко до кипения, добавьте соль и овсяные хлопья.

3. Варите 5-7 минут на слабом огне, помешивая.

4. Добавьте кардамон и финики, прогрейте ещё 1 минуту.

5. Снимите с огня, добавьте масло и мёд, перемешайте.

6. Дайте постоять 2 минуты и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов. Разогревать до горячего состояния, при необходимости добавьте немного молока.

Заметка: Для более насыщенного вкуса добавьте щепотку корицы.

8. Каша из проса с молоком и корицей

Тип: Завтрак

Выход: 3 порции

Время: 30 минут

Ингредиенты:

• Пшено – 120 г

• Вода – 300 мл

• Молоко – 400 мл

• Соль – 1/2 ч. л.

• Сахар – 1 ст. л.

• Корица – 1/2 ч. л.

• Сливочное масло – 15 г

Шаги:

1. Пшено промойте до прозрачной воды и ошпарьте кипятком.

2. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте пшено и варите 10 минут.

3. Влейте молоко, добавьте соль и сахар, варите ещё 10-12 минут на слабом огне, помешивая.

4. Снимите с огня, добавьте корицу и масло, перемешайте.

5. Накройте крышкой и дайте постоять 5 минут.

6. Подавайте тёплой.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать с добавлением молока до горячего.

Заметка: К каше хорошо подходят изюм, финики и поджаренный кунжут.

9. Фуль с томатами и кумином по-сомалийски

Тип: Завтрак
Выход: 2-3 порции
Время: 20 минут
Ингредиенты:
• Фасоль в томатном соусе (консервы) – 400 г
• Лук – 1 шт.
• Томаты – 2 шт.
• Чеснок – 2 зубчика
• Кумин – 1 ч. л.
• Кориандр молотый – 1/2 ч. л.
• Лимонный сок – 1 ст. л.
• Растительное масло – 1 ст. л.
• Соль – по вкусу
Шаги:
1. Лук нарежьте мелким кубиком, чеснок измельчите.
2. Разогрейте масло, обжарьте лук 4-5 минут до мягкости.
3. Добавьте чеснок, кумин и кориандр, прогрейте 30 секунд.
4. Добавьте нарезанные томаты и тушите 3 минуты.
5. Выложите фасоль, прогрейте 5-6 минут, посолите.
6. Снимите с огня, добавьте лимонный сок и перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать до горячего.
Заметка: Подавайте с сабаядом или канджеро и дольками лимона.
10. Яичница с луком, томатами и смесью хавааш
Тип: Завтрак
Выход: 2 порции
Время: 15 минут
Ингредиенты:
• Яйца – 4 шт.
• Лук – 1 шт.
• Томаты – 2 шт.
• Растительное масло – 1 ст. л.
• Смесь специй хавааш – 1 ч. л.
• Соль – по вкусу
• Чёрный перец – по вкусу
• Зелень (кинза или петрушка) – 1-2 ст. л.
Шаги:
1. Лук нарежьте полукольцами, томаты – кубиком.
2. Разогрейте масло, обжарьте лук 4 минуты до мягкости.
3. Добавьте томаты и готовьте 3 минуты, пока они слегка не разойдутся.
4. Всыпьте хавааш, посолите и поперчите.
5. Вбейте яйца, накройте крышкой и готовьте 3-4 минуты до желаемой степени готовности.
6. Посыпьте зеленью и подавайте.
Хранение: Готовое блюдо хранить не дольше 24 часов в холодильнике. Разогревать до горячего состояния.
Заметка: Подавайте с лепёшками и острым соусом бисбас.
11. Запечённые бананы с лаймом и мёдом
Тип: Завтрак
Выход: 2 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

• Бананы – 2 шт.
• Мёд – 1,5 ст. л.
• Сок лайма (или лимона) – 1 ст. л.
• Корица – 1/4 ч. л.
• Сливочное масло – 10 г
• Кунжут – 1 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200°C.
2. Бананы разрежьте вдоль, уложите в форму срезом вверх.
3. Полейте соком лайма, сверху распределите мёд и масло кусочками.
4. Посыпьте корицей и кунжутом.
5. Запекайте 10-12 минут до мягкости и карамельных краёв.
6. Подавайте сразу.

Хранение: Лучше съесть сразу. В холодильнике можно хранить до 24 часов, разогревать в духовке 5 минут при 180°C.

Заметка: Хорошо сочетается с йогуртом или мороженым.

12. Чайный хлеб с финиками и апельсиновой цедрой

Тип: Выпечка

Выход: 1 кекс (10 кусочков)

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

• Мука пшеничная – 260 г
• Разрыхлитель – 10 г
• Соль – 3 г
• Сахар – 120 г
• Яйца – 2 шт.
• Кефир – 200 мл
• Растительное масло – 70 мл
• Финики – 120 г
• Цедра апельсина – 1 ч. л.
• Кардамон – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 180°C. Форму для кекса смажьте маслом.
2. Финики мелко нарежьте.
3. Смешайте муку, разрыхлитель, соль, кардамон и цедру.
4. Отдельно взбейте яйца с сахаром, добавьте кефир и масло.
5. Соедините жидкую и сухую смеси, вмешайте финики.
6. Переложите тесто в форму и выпекайте 40-45 минут до сухой шпажки.
7. Остудите 15 минут в форме, затем полностью на решётке.

Хранение: В комнате 2 суток в закрытом контейнере, в холодильнике до 5 суток. Можно заморозить ломтиками на 1 месяц.

Заметка: Хлеб получается ароматным и хорошо идёт к чаю с молоком.

ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

13. Самбууз с говядиной и луком (сомалийские пирожки)
Тип: Закуска
Выход: 12 шт.
Время: 55 минут
Ингредиенты:
• Тонкий лаваш или тесто фило – 12 листов/заготовок
• Фарш говяжий – 350 г
• Лук – 1 шт.
• Чеснок – 2 зубчика
• Смесь специй хавааш – 1 ч. л.
• Кумин – 1/2 ч. л.
• Соль – 1 ч. л.
• Чёрный перец – по вкусу
• Растительное масло – 2 ст. л.
• Яйцо – 1 шт. (для склейки)
Шаги:
1. Лук мелко нарежьте, чеснок измельчите.
2. Разогрейте масло, обжарьте лук 4 минуты, добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд.
3. Добавьте фарш, разомните лопаткой и жарьте 8-10 минут до готовности. Посолите и поперчите. Остудите начинку.
4. Взбейте яйцо. Лаваш/фило нарежьте полосами шириной 10-12 см.
5. Выложите начинку на край полосы и сложите треугольником, промазывая края яйцом.
6. Разогрейте духовку до 200°C, застелите противень.
7. Выпекайте 12-15 минут до румяности, один раз переверните.
Хранение: В холодильнике 2 суток. Разогревать в духовке 8 минут при 180°C. Заморозка до 1 месяца.
Заметка: Самбууз подают с острым соусом бисбас и дольками лимона.
14. Самбууз с чечевицей, зеленью и лимоном
Тип: Закуска
Выход: 12 шт.
Время: 50 минут
Ингредиенты:
• Тесто фило или тонкий лаваш – 12 листов/заготовок
• Чечевица красная – 160 г
• Лук – 1 шт.
• Чеснок – 2 зубчика
• Кориандр молотый – 1 ч. л.
• Куркума – 1/2 ч. л.
• Лимонный сок – 1,5 ст. л.
• Кинза – 1 пучок
• Соль – 1 ч. л.
• Растительное масло – 2 ст. л.
• Яйцо – 1 шт. (для склейки)
Шаги:

1. Промойте чечевицу, залейте 450 мл воды и варите 10 минут до мягкости. Слейте лишнюю жидкость.

2. Лук мелко нарежьте, чеснок измельчите.

3. Обжарьте лук на масле 4 минуты, добавьте чеснок, кориандр и куркуму, прогрейте 30 секунд.

4. Смешайте чечевицу с жареным луком, посолите, добавьте лимонный сок и рубленую кинзу. Остудите.

5. Сформируйте самбуузы треугольниками, промазывая края яйцом.

6. Выпекайте при 200°C 12-14 минут до румяности.

7. Подавайте горячими.

Хранение: В холодильнике 2 суток. Разогревать в духовке 8 минут при 180°C. Заморозка до 1 месяца.

Заметка: Чечевица даёт плотную начинку, а лимон делает вкус ярче.

15. Салат из огурцов, томатов и лимона с зеленью

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

• Огурцы – 2 шт.
• Томаты – 3 шт.
• Красный лук – 1/2 шт.
• Кинза – 1 пучок
• Лимонный сок – 2 ст. л.
• Оливковое или растительное масло – 2 ст. л.
• Соль – по вкусу
• Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Огурцы и томаты нарежьте средним кубиком.

2. Лук нарежьте тонкими полукольцами.

3. Кинзу крупно порубите.

4. Смешайте овощи и зелень в миске.

5. Заправьте лимонным соком и маслом, посолите и поперчите.

6. Подавайте сразу.

Хранение: Лучше съесть сразу. В холодильнике можно хранить до 12 часов без заправки.

Заметка: Этот салат хорошо освежает и подходит к пряному рису и мясу.

16. Морковный салат с тмином, изюмом и лаймом

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

• Морковь – 3 шт.
• Изюм – 60 г
• Лайм или лимон – 1 шт.
• Оливковое масло – 2 ст. л.
• Кумин – 1/2 ч. л.
• Соль – 1/2 ч. л.
• Кинза или петрушка – 2 ст. л.

Шаги:

1. Морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой.

2. Изюм промойте и обсушите.
3. Смешайте морковь с изюмом и зеленью.
4. Добавьте кумин и соль.
5. Выжмите сок лайма, влейте масло и перемешайте.
6. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов в контейнере.
Заметка: Салат особенно хорош рядом с рыбой и острыми соусами.
17. Баклажаны с чесноком, лимоном и специями
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• Баклажаны – 2 шт.
• Чеснок – 3 зубчика
• Лимонный сок – 2 ст. л.
• Оливковое или растительное масло – 3 ст. л.
• Кориандр молотый – 1 ч. л.
• Кумин – 1/2 ч. л.
• Соль – 1 ч. л.
• Кинза – 2 ст. л.
Шаги:
1. Баклажаны нарежьте кубиком 2 см, посолите и оставьте на 10 минут.
2. Промокните баклажаны бумажным полотенцем.
3. Разогрейте 2 ст. л. масла и обжарьте баклажаны 12-15 минут до мягкости и румяности.
4. Добавьте специи и измельчённый чеснок, прогрейте 1 минуту.
5. Снимите с огня, добавьте лимонный сок и оставшееся масло.
6. Посыпьте кинзой и подавайте тёплыми или комнатной температуры.
Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать на сковороде 3-4 минуты.
Заметка: Закуска хорошо сочетается с лепёшками и рисом.
18. Нутовый дип с кумином и кардамоном
Тип: Закуска
Выход: 1 миска (350-400 г)
Время: 15 минут
Ингредиенты:
• Нут консервированный – 400 г (без жидкости)
• Тахини – 2 ст. л.
• Лимонный сок – 2 ст. л.
• Чеснок – 1 зубчик
• Кумин – 1/2 ч. л.
• Кардамон – 1 щепотка
• Оливковое масло – 2 ст. л.
• Соль – 1/2 ч. л.
• Вода – 2-4 ст. л.
Шаги:
1. Слейте нут и промойте.
2. В чаше блендера соедините нут, тахини, лимонный сок и чеснок.
3. Добавьте кумин, кардамон и соль.
4. Пробейте до кремовой текстуры, подливая воду до нужной густоты.
5. Вмешайте оливковое масло и ещё раз коротко пробейте.

6. Подавайте с лепёшками и овощами.

Хранение: В холодильнике до 3 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Кардамон используйте в минимальном количестве, он должен лишь оттенять вкус.

19. Фалафель с хавааш и зеленью

Тип: Закуска

Выход: 16 шариков

Время: 40 минут + 8 часов замачивание

Ингредиенты:

• Нут сухой – 250 г
• Лук – 1 шт.
• Чеснок – 3 зубчика
• Кинза – 1 пучок
• Петрушка – 1 пучок
• Смесь специй хавааш – 1,5 ч. л.
• Соль – 1,5 ч. л.
• Разрыхлитель – 1/2 ч. л.
• Растительное масло для жарки – 300 мл

Шаги:

1. Нут замочите в холодной воде на 8-12 часов, затем слейте и обсушите.
2. Измельчите нут, лук, чеснок и зелень в блендере до мелкой крошки.
3. Добавьте хавааш, соль и разрыхлитель, перемешайте и охладите массу 15 минут.
4. Сформируйте шарики размером с грецкий орех.
5. Разогрейте масло до 170-175°C.
6. Жарьте фалафель партиями по 3-4 минуты до золотистой корочки.
7. Выложите на бумажные полотенца и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Лучше хранить сырые заготовки, заморозка до 1 месяца. Готовый фалафель разогревать в духовке 8 минут при 180°C.

Заметка: Подавайте с салатом, йогуртовым соусом и лепёшками.

20. Рыбные котлетки с кинзой и лаймом

Тип: Закуска

Выход: 10 котлет

Время: 30 минут

Ингредиенты:

• Филе белой рыбы – 500 г
• Лук – 1/2 шт.
• Чеснок – 2 зубчика
• Кинза – 2 ст. л.
• Сок лайма (или лимона) – 1 ст. л.
• Кумин – 1/2 ч. л.
• Соль – 1 ч. л.
• Яйцо – 1 шт.
• Панировочные сухари – 4 ст. л.
• Масло для жарки – 2 ст. л.

Шаги:

1. Филе рыбы мелко порубите ножом или прокрутите через крупную решётку мясорубки.
2. Лук, чеснок и кинзу измельчите, добавьте к рыбе.
3. Вбейте яйцо, добавьте сок лайма, специи и соль.
4. Всыпьте сухари, перемешайте и оставьте на 5 минут.

5. Сформируйте котлетки и обжаривайте на среднем огне по 3-4 минуты с каждой стороны.

6. Доведите до готовности под крышкой 2 минуты.

7. Подавайте с салатом и соусом.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать на сковороде 3-4 минуты. Заморозка сырых котлет до 1 месяца.

Заметка: Для более нежной текстуры добавьте 1 ст. л. йогурта в фарш.

21. Арахис со специями и чесноком

Тип: Закуска

Выход: 300 г

Время: 12 минут

Ингредиенты:

• Арахис жареный несолёный – 300 г
• Растительное масло – 1 ст. л.
• Кумин – 1/2 ч. л.
• Кориандр молотый – 1/2 ч. л.
• Паприка – 1/2 ч. л.
• Чеснок сухой – 1/2 ч. л.
• Соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте сухую сковороду на среднем огне.
2. Всыпьте арахис и прогрейте 3 минуты, постоянно помешивая.
3. Добавьте масло и специи, перемешайте и прогрейте ещё 2 минуты.
4. Снимите с огня, посолите и перемешайте.
5. Остудите и пересыпьте в банку.

Хранение: В закрытой банке при комнатной температуре до 2 недель.

Заметка: Хорошая закуска к чаю и удобная посыпка для салатов.

22. Быстрые маринованные овощи с лимоном и уксусом

Тип: Закуска

Выход: 1 банка (800 мл)

Время: 20 минут + 2 часа на маринование

Ингредиенты:

• Огурцы – 2 шт.
• Морковь – 2 шт.
• Красный лук – 1 шт.
• Уксус 9% – 60 мл
• Вода – 120 мл
• Сахар – 1 ст. л.
• Соль – 1 ст. л.
• Кумин – 1/2 ч. л.
• Лимонный сок – 1 ст. л.
• Лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Огурцы и морковь нарежьте тонкими кружками, лук – полукольцами.
2. Сложите овощи в чистую банку.
3. В сотейнике смешайте воду, уксус, сахар, соль, кумин и лавровый лист, доведите до кипения.
4. Залейте овощи горячим маринадом, добавьте лимонный сок.
5. Остудите до комнатной температуры и уберите в холодильник минимум на 2 часа.

6. Подавайте охлаждёнными.
Хранение: В холодильнике до 7 суток в закрытой банке.
Заметка: Маринад отлично подходит и для тонко нарезанной капусты.

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.