
Наталья Смакова
Рецепты бутанской кухни

Наталья Смакова

Рецепты бутанской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней бутанской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: овощные и сырные блюда, рис и злаки, супы, простую еду с перцем чили и ароматные соусы.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 бутанской кухни» — это знакомство с кухней Гималаев, где ценят простоту, насыщенность вкуса и тесную связь еды с образом жизни.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 6
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ 7
ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ 12
ГЛАВА 3. РИС, ЛАПША И КРУПЫ 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Наталья Смакова
Рецепты бутанской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Бутанская кухня сформировалась в условиях высокогорья, ограниченных ресурсов и самодостаточного уклада жизни. Здесь еда всегда была неотъемлемой частью повседневного равновесия, где важно не разнообразие, а устойчивость и насыщенность.

Основу бутанского стола составляют рис, овощи, сыр и злаки. Особое место занимает перец чили, который используется не как приправа, а как полноценный ингредиент блюда. Вкусы яркие, но прямолинейные: кухня не стремится к сложным сочетаниям, предпочитая ясность и силу вкуса.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить бутанские блюда дома, без экзотических приёмов и сложного оборудования. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции помогают готовить уверенно и без спешки.

Рецепты подойдут для повседневного меню, холодного времени года и тех случаев, когда хочется простой, согревающей и насыщенной еды.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир бутанской кухни – строгой, яркой и глубоко связанной с горным образом жизни.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Гоэн хогай – огуречный салат с чили и сыром
Тип: Салат
Выход: 2-3 порции
Время: 15 минут
Ингредиенты:
– Огурцы – 2 шт. (300 г)
– Лук красный – 1/2 шт. (60 г)
– Зелёный перец чили – 1-2 шт.
– Сыр рассольный (сулугуни или адыгейский) – 80 г
– Кинза – 15 г
– Сок лайма или лимона – 1 ст. л.
– Растительное масло – 1 ст. л.
– Соль – 1/3 ч. л.
Шаги:
1. Огурцы нарежьте тонкими полукружьями, лук – тонкими перьями.
2. Чили нарежьте очень мелко, кинзу порубите.
3. Сыр раскрошите или нарежьте маленькими кубиками.
4. Смешайте овощи, добавьте сок лайма, масло и соль.
5. Всыпьте сыр, аккуратно перемешайте и подайте сразу.
Хранение: в холодильнике до 12 часов, лучше подавать свежим.
Заметка: чили регулируйте по остроте; для мягкого вкуса удалите семена.
2. Салат из редьки и моркови с лаймом и кинзой
Тип: Салат
Выход: 3-4 порции
Время: 20 минут
Ингредиенты:
– Редька белая – 250 г
– Морковь – 150 г
– Кинза – 15 г
– Зелёный лук – 2 пера
– Сок лайма или лимона – 2 ст. л.
– Мёд – 1 ч. л.
– Растительное масло – 1,5 ст. л.
– Соль – 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Редьку и морковь натрите на крупной тёрке, зелень мелко нарежьте.
2. Смешайте сок лайма, мёд, масло и соль до однородности.
3. Заправьте овощи соусом, добавьте кинзу и зелёный лук.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.
5. Подавайте как лёгкую закуску к рису и мясу.
Хранение: в холодильнике до 24 часов.
Заметка: если редька очень резкая, промойте её холодной водой и хорошо отожмите.
3. Томатно-луковый салат с имбирём
Тип: Салат
Выход: 3 порции

Время: 15 минут
Ингредиенты:
– Помидоры – 3 шт. (350-400 г)
– Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
– Имбирь свежий – 10 г
– Кинза – 15 г
– Сок лимона – 1 ст. л.
– Растительное масло – 1 ст. л.
– Соль – 1/2 ч. л.
– Перец чёрный – 1/4 ч. л.
Шаги:
1. Помидоры нарежьте крупными кусочками, лук – тонкими полукольцами.
2. Имбирь натрите на мелкой тёрке, кинзу порубите.
3. Смешайте овощи, добавьте лимонный сок, масло, соль и перец.
4. Вмешайте имбирь и кинзу, перемешайте.
5. Подавайте сразу, пока помидоры сочные.
Хранение: в холодильнике до 12 часов.
Заметка: для более острого варианта добавьте 1/2 мелко нарезанного чили.
4. Острая капуста с кунжутом
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 20 минут
Ингредиенты:
– Капуста белокочанная – 350 г
– Морковь – 100 г
– Чили красный – 1 шт.
– Кунжут – 1 ст. л.
– Уксус яблочный – 1 ст. л.
– Растительное масло – 1,5 ст. л.
– Соль – 1/2 ч. л.
– Сахар – 1 ч. л.
Шаги:
1. Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите.
2. Чили нарежьте мелко, кунжут слегка подсушите на сухой сковороде 1 минуту.
3. Смешайте уксус, масло, соль и сахар до растворения.
4. Заправьте капусту и морковь, добавьте чили и кунжут.
5. Хорошо помните руками 1-2 минуты и подайте.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: если хотите мягче, замените половину уксуса лимонным соком.
5. Хрустящий картофель с чили (закуска)
Тип: Закуска
Выход: 3 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
– Картофель – 600 г
– Растительное масло – 2 ст. л.
– Чили красный – 1 шт.
– Чеснок – 2 зубчика
– Паприка сладкая – 1 ч. л.

– Соль – 3/4 ч. л.
– Кинза – 10 г

Шаги:

1. Картофель нарежьте тонкими дольками и обсушите.
2. Смешайте масло, соль, паприку и измельчённый чеснок.
3. Перемешайте картофель с масляной смесью и выложите на противень.
4. Запекайте при 220°C 25-30 минут до румяности.
5. Посыпьте мелко нарезанным чили и кинзой, подайте горячим.

Хранение: лучше есть сразу; в холодильнике до 24 часов, разогревать в духовке 8-10 минут при 200°C.

Заметка: чтобы сделать менее остро, используйте половину чили и удалите семена.

6. Жареные зелёные бобы с чесноком

Тип: Горячая закуска

Выход: 3-4 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

– Стручковая фасоль – 400 г
– Растительное масло – 1 ст. л.
– Чеснок – 3 зубчика
– Имбирь свежий – 8 г
– Соевый соус – 1 ст. л.
– Чили хлопья – 1/3 ч. л.
– Соль – 1/4 ч. л.
– Кунжут – 1 ч. л.

Шаги:

1. Фасоль отварите 3-4 минуты в кипящей подсоленной воде и сразу охладите в холодной воде.
2. На сковороде разогрейте масло, добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 30 секунд.
3. Выложите фасоль, обжаривайте 3-4 минуты.
4. Добавьте соевый соус и хлопья чили, перемешайте.
5. Посыпьте кунжутом и подайте тёплой.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревать на сковороде 2-3 минуты.

Заметка: можно готовить и со свежей, и с замороженной фасолью.

7. Маринованные грибы с красным луком и перцем

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 25 минут + маринование

Ингредиенты:

– Шампиньоны – 400 г
– Лук красный – 1 шт. (120 г)
– Уксус 6% – 2 ст. л.
– Растительное масло – 2 ст. л.
– Чили красный – 1/2 шт.
– Соль – 1/2 ч. л.
– Сахар – 1 ч. л.
– Перец чёрный – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Грибы нарежьте пластинками и обжарьте на сухой сковороде 5 минут, чтобы ушла влага.

2. Лук нарежьте тонкими полукольцами, чили – мелко.

3. Смешайте уксус, масло, соль, сахар и перец.

4. Соедините тёплые грибы с луком и маринадом, перемешайте.

5. Охладите 30-60 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: для более яркого вкуса добавьте 1 лавровый лист в маринад и уберите перед подачей.

8. Запечённая кукуруза с маслом и лаймом

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

– Кукуруза (початки) – 2 шт. или зёрна – 400 г

– Сливочное масло – 25 г

– Сок лайма или лимона – 1 ст. л.

– Чили порошок – 1/2 ч. л.

– Соль – 1/2 ч. л.

– Кинза – 10 г

Шаги:

1. Если кукуруза в початках, запекайте при 220°C 20-25 минут, переворачивая 1 раз.

2. Если зёрна, обжарьте на сухой сковороде 6-8 минут до лёгкой румяности.

3. Смешайте растопленное масло, сок лайма, соль и чили порошок.

4. Смажьте кукурузу ароматным маслом.

5. Посыпьте кинзой и подавайте горячей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов, разогревать 5 минут в духовке при 200°C.

Заметка: кукурузу удобно подать вместе с йогуртовым соусом (см. раздел «Соусы»).

9. Салат из кумары (батата) с йогуртом и мятой

Тип: Салат

Выход: 3 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

– Батат (кумара) – 450 г

– Йогурт натуральный – 120 г

– Мята – 10 г

– Зелёный лук – 2 пера

– Сок лимона – 1 ст. л.

– Оливковое или растительное масло – 1 ст. л.

– Соль – 1/2 ч. л.

– Перец чёрный – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Батат нарежьте кубиками 2 см и отварите 10-12 минут до мягкости, но не разваливаясь.

2. Слейте воду и полностью остудите.

3. Смешайте йогурт, лимонный сок, масло, соль и перец.

4. Добавьте рубленую мяту и зелёный лук.

5. Смешайте батат с заправкой и подайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: салат хорошо подходит к острым блюдам, смягчая вкус.

10. Пикантные баклажаны с соевым соусом и зеленью

Тип: Закуска

Выход: 3-4 порции
Время: 30 минут
Ингредиенты:
– Баклажаны – 2 шт. (500 г)
– Соевый соус – 2 ст. л.
– Чеснок – 2 зубчика
– Имбирь свежий – 8 г
– Растительное масло – 2 ст. л.
– Сахар – 1 ч. л.
– Кунжут – 1 ст. л.
– Кинза – 10 г
Шаги:
1. Баклажаны нарежьте брусочками и посолите 10 минут, затем промокните.
2. Обжарьте баклажаны на масле 8-10 минут до мягкости.
3. Смешайте соевый соус, сахар, тёртый имбирь и измельчённый чеснок.
4. Влейте соус к баклажанам и прогрейте 2 минуты до глазировки.
5. Посыпьте кунжутом и кинзой, подайте тёплыми или комнатной температуры.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: кунжут можно предварительно подсушить 1 минуту на сухой сковороде.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Тхукпа с курицей и овощами
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 45 минут
Ингредиенты:
– Куриное филе или бедро без кости – 350 г
– Лапша пшеничная – 120 г
– Морковь – 120 г
– Лук репчатый – 120 г
– Чеснок – 2 зубчика
– Имбирь свежий – 10 г
– Бульон или вода – 1,5 л
– Соевый соус – 1 ст. л.
– Перец чили – 1 шт.
– Кинза – 15 г
– Соль – 1 ч. л.
Шаги:
1. Курицу нарежьте кусочками, лук и морковь – соломкой.
2. В кастрюле прогрейте 1 ст. л. масла, обжарьте лук 3 минуты.
3. Добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 30 секунд, затем добавьте курицу и обжарьте 3-4 минуты.
4. Влейте бульон, добавьте соль, доведите до кипения и варите 15 минут.
5. Положите морковь и лапшу, варите до готовности лапши 6-8 минут.
6. Добавьте соевый соус, мелко нарезанный чили и кинзу, снимите с огня.
Хранение: в холодильнике до 2 суток. Лапша разварится, лучше хранить отдельно, если готовите заранее.
Заметка: для более насыщенного вкуса используйте куриные бёдра вместо филе.
12. Тхукпа с говядиной и лапшой
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 1 час
Ингредиенты:
– Говядина (лопатка) – 400 г
– Лапша пшеничная – 120 г
– Лук репчатый – 130 г
– Морковь – 120 г
– Чеснок – 3 зубчика
– Имбирь – 12 г
– Вода – 1,8 л
– Соевый соус – 1,5 ст. л.
– Перец чили – 1 шт.
– Соль – 1 ч. л.
– Кинза – 15 г
Шаги:
1. Говядину нарежьте кубиками 2 см.

2. Обжарьте лук на 1 ст. л. масла 4 минуты, добавьте чеснок и имбирь на 30 секунд.

3. Добавьте говядину и обжаривайте 5 минут до лёгкой корочки.

4. Влейте воду, посолите и варите 35 минут на слабом кипении.

5. Добавьте морковь и лапшу, варите 8-10 минут.

6. Влейте соевый соус, добавьте чили и кинзу, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток. Для лучшей текстуры храните лапшу отдельно и добавляйте при разогреве.

Заметка: если есть время, дайте супу постоять 20 минут – вкус станет ярче.

13. Тхентук – суп с рваными кусочками теста

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 50 минут

Ингредиенты:

– Мука пшеничная – 180 г

– Вода – 90 мл

– Яйцо – 1 шт.

– Соль – 3/4 ч. л.

– Лук репчатый – 120 г

– Морковь – 120 г

– Чеснок – 2 зубчика

– Имбирь – 8 г

– Бульон или вода – 1,6 л

– Соевый соус – 1 ст. л.

– Кинза – 15 г

– Перец чили – 1/2 шт.

Шаги:

1. Замесите тесто: мука, вода, яйцо и 1/2 ч. л. соли. Оставьте под плёнкой на 15 минут.

2. Лук и морковь нарежьте, обжарьте лук 3 минуты, добавьте морковь, чеснок и имбирь на 1 минуту.

3. Влейте бульон, доведите до кипения и варите 10 минут.

4. Отрывайте от теста небольшие кусочки и растягивайте пальцами в тонкие «лоскуты», опуская прямо в суп.

5. Варите ещё 6-7 минут, добавьте соевый соус, чили и кинзу.

6. Дайте настояться 5 минут и подайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: тесто удобно растягивать смоченными водой руками – не будет липнуть.

14. Суп из красной чечевицы с томатом и имбирём

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 40 минут

Ингредиенты:

– Чечевица красная – 200 г

– Лук репчатый – 120 г

– Чеснок – 2 зубчика

– Имбирь – 10 г

– Помидоры в собственном соку – 250 г

– Вода – 1,4 л

– Куркума – 1/2 ч. л.

– Кумин – 1/2 ч. л.

– Соль – 1 ч. л.
– Кинза – 10 г
– Лимонный сок – 1 ст. л.
Шаги:
1. Лук мелко нарежьте и обжарьте на 1 ст. л. масла 4 минуты.
2. Добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 30 секунд, затем всыпьте специи.
3. Положите помидоры и чечевицу, перемешайте.
4. Влейте воду, посолите и варите 20 минут до мягкости чечевицы.
5. Пробейте суп блендером до желаемой текстуры.
6. Добавьте лимонный сок и кинзу, подайте.
Хранение: в холодильнике до 3 суток, можно замораживать до 2 месяцев.
Заметка: если любите острее, добавьте щепотку хлопьев чили при обжарке лука.
15. Грибной суп «шаму» с сырным вкусом
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 45 минут
Ингредиенты:
– Шампиньоны – 350 г
– Лук репчатый – 120 г
– Чеснок – 2 зубчика
– Картофель – 250 г
– Вода или овощной бульон – 1,4 л
– Сыр рассольный – 120 г
– Сливки 10-15% – 120 мл
– Соль – 1 ч. л.
– Перец чёрный – 1/4 ч. л.
– Зелёный лук – 2 пера
Шаги:
1. Лук нарежьте кубиком, грибы – пластинками. Обжарьте лук 3 минуты, добавьте грибы и жарьте 7 минут.
2. Картофель нарежьте кубиком и добавьте к грибам, перемешайте.
3. Влейте бульон, посолите и варите 15 минут до мягкости картофеля.
4. Добавьте сливки и раскрошенный сыр, прогрейте 3-4 минуты до растворения.
5. Поперчите и посыпьте зелёным луком.
6. Подавайте горячим.
Хранение: в холодильнике до 2 суток. Разогревать на слабом огне, не доводя до бурного кипения.
Заметка: для более выраженного сырного вкуса используйте смесь сулугуни и адыгейского сыра.
16. Суп из картофеля и лука-порея с чили
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 40 минут
Ингредиенты:
– Картофель – 500 г
– Лук-порей – 1 стебель (200 г)
– Чеснок – 2 зубчика
– Перец чили – 1/2 шт.
– Вода или бульон – 1,3 л

– Сливочное масло – 25 г
– Соль – 1 ч. л.
– Перец чёрный – 1/4 ч. л.
– Кинза – 10 г
Шаги:
1. Порей нарежьте полукольцами и хорошо промойте.
2. Растопите масло, обжарьте порей 5 минут до мягкости.
3. Добавьте чеснок и чили, прогрейте 30 секунд.
4. Положите картофель кубиками, влейте воду, посолите и варите 20 минут.
5. Пробейте блендером до кремовой текстуры, поперчите.
6. Подавайте, посыпав кинзой.
Хранение: в холодильнике до 3 суток, можно замораживать до 2 месяцев.
Заметка: для более сытного варианта добавьте 50 мл сливок при пюрировании.
17. Бульон с яйцом и зеленью по-гималайски
Тип: Суп
Выход: 3-4 порции
Время: 25 минут
Ингредиенты:
– Вода или лёгкий бульон – 1,2 л
– Яйца – 3 шт.
– Зелёный лук – 3 пера
– Кинза – 10 г
– Соевый соус – 1 ст. л.
– Имбирь – 6 г
– Соль – 1/2 ч. л.
– Перец чили – 1/2 шт.
Шаги:
1. Доведите воду до кипения, добавьте соль, соевый соус и тёртый имбирь.
2. Уменьшите огонь до слабого кипения.
3. Разбейте яйца по одному в чашку и аккуратно опустите в бульон.
4. Варите 3-4 минуты до желаемой степени готовности.
5. Добавьте мелко нарезанный чили, зелёный лук и кинзу.
6. Снимите с огня и подайте сразу.
Хранение: не хранить, лучше есть сразу.
Заметка: если нужен более плотный суп, добавьте 2 ст. л. мелкой лапши и проварите 5 минут.
18. Суп из фасоли с паприкой и кинзой
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 1 час
Ингредиенты:
– Фасоль белая (сухая) – 200 г
– Лук репчатый – 120 г
– Морковь – 120 г
– Чеснок – 2 зубчика
– Паприка сладкая – 1 ч. л.
– Кумин – 1/2 ч. л.
– Вода – 1,6 л
– Соль – 1,5 ч. л.

– Кинза – 10 г
– Лимонный сок – 1 ст. л.
Шаги:
1. Фасоль замочите на 6-8 часов, затем промойте.
2. Обжарьте лук и морковь 6 минут на 1 ст. л. масла.
3. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд.
4. Всыпьте фасоль, влейте воду, посолите и варите 45 минут до мягкости.
5. Снимите с огня, добавьте лимонный сок и кинзу.
6. Подайте с лепёшками или рисом.
Хранение: в холодильнике до 3 суток, можно замораживать до 2 месяцев.
Заметка: если используете консервированную фасоль, варите суп 20 минут и добавьте фасоль в конце.
19. Овощная похлёбка с кукурузной крупой
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 45 минут
Ингредиенты:
– Кукурузная крупа – 120 г
– Лук репчатый – 120 г
– Морковь – 120 г
– Сельдерей стеблевой – 80 г
– Вода или бульон – 1,5 л
– Чеснок – 2 зубчика
– Соль – 1 ч. л.
– Перец чёрный – 1/4 ч. л.
– Лавровый лист – 1 шт.
– Кинза – 10 г
Шаги:
1. Лук, морковь и сельдерей нарежьте мелким кубиком.
2. Обжарьте овощи на 1 ст. л. масла 7 минут до мягкости.
3. Добавьте чеснок, прогрейте 30 секунд.
4. Влейте бульон, добавьте лавровый лист и соль, доведите до кипения.
5. Всыпьте кукурузную крупу и варите 20 минут, помешивая.
6. Уберите лавровый лист, поперчите, посыпьте кинзой и подайте.
Хранение: в холодильнике до 2 суток, при разогреве добавляйте немного воды.
Заметка: для более густой похлёбки увеличьте крупу до 150 г.
20. Тыквенный суп с кокосом и лаймом
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
– Тыква – 600 г
– Лук репчатый – 120 г
– Чеснок – 2 зубчика
– Кокосовое молоко – 200 мл
– Вода – 800 мл
– Сок лайма или лимона – 1 ст. л.
– Перец чили – 1/2 шт.
– Соль – 1 ч. л.

– Имбирь – 10 г

Шаги:

1. Лук обжарьте на 1 ст. л. масла 4 минуты.
2. Добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 30 секунд.
3. Положите тыкву кубиками, влейте воду, посолите и варите 15 минут до мягкости.
4. Пробейте блендером до гладкости.
5. Влейте кокосовое молоко, добавьте сок лайма и чили, прогрейте 2 минуты без кипения.
6. Подавайте горячим.

Хранение: в холодильнике до 3 суток, можно замораживать до 2 месяцев.

Заметка: если нет кокосового молока, используйте сливки 10% (150 мл) и добавьте чуть больше лимонного сока.

ГЛАВА 3. РИС, ЛАПША И КРУПЫ

21. Красный рис по-бутански с чесноком и имбирём
Тип: Гарнир
Выход: 4 порции
Время: 45 минут
Ингредиенты:
– Рис красный или бурый – 250 г
– Вода – 550 мл
– Чеснок – 2 зубчика
– Имбирь – 8 г
– Сливочное масло – 20 г
– Соль – 3/4 ч. л.
– Зелёный лук – 2 пера
Шаги:
1. Рис промойте до прозрачной воды.
2. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте соль и рис.
3. Варите под крышкой на слабом огне 30-35 минут до готовности.
4. Чеснок и имбирь мелко порубите и прогрейте на сливочном масле 1 минуту.
5. Вмешайте ароматное масло в готовый рис, посыпьте зелёным луком и подайте.
Хранение: в холодильнике до 3 суток, можно замораживать до 2 месяцев.
Заметка: красный рис остаётся чуть упругим – это нормальная текстура.
22. Жареный рис с яйцом, морковью и луком
Тип: Основное
Выход: 3-4 порции
Время: 25 минут
Ингредиенты:
– Рис варёный (лучше вчерашний) – 450 г
– Яйца – 2 шт.
– Морковь – 100 г
– Лук репчатый – 80 г
– Соевый соус – 1,5 ст. л.
– Растительное масло – 2 ст. л.
– Перец чили – 1/2 шт.
– Соль – 1/4 ч. л.
– Зелёный лук – 2 пера
Шаги:
1. Морковь и лук мелко нарежьте, чили измельчите.

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.