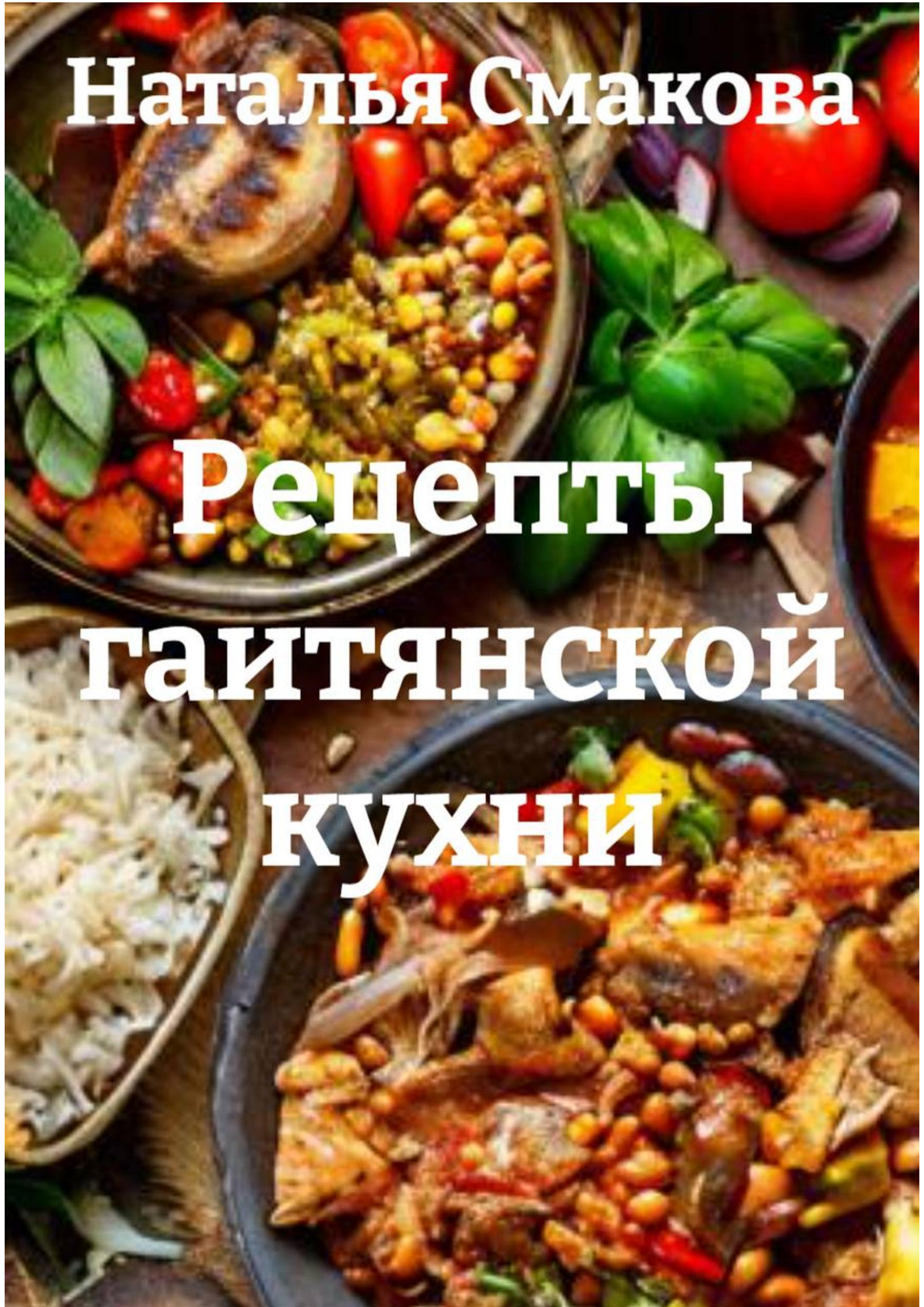


The background image is a vibrant collage of Haitian cuisine. It features several dishes: a bowl of yellow cornmeal (douce) topped with red tomatoes and fresh basil; a plate of white rice; a large bowl of beans (frijoles) with meat and vegetables; and a plate of fried fish or meat. The dishes are arranged in a rustic, overlapping manner, showcasing the rich colors and textures of the food.

Наталья Смакова

**Рецепты
гаитянской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты гаитянской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней гаитянской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: рис и бобовые, мясо и рыбу, овощные блюда, пряные соусы и сытную домашнюю еду Карибского региона. 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 гаитянской кухни» — это знакомство с кухней Карибского бассейна, где сочетаются насыщенный вкус, пряность и практичный подход к готовке.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

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

Наталья Смакова

Рецепты гаитянской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Гаитянская кухня сформировалась под влиянием африканских традиций, французского наследия и карибской природы. Здесь еда всегда была важной частью повседневной жизни, способом объединить семью и выразить заботу о близких.

В основе гаитянского стола – рис, фасоль, мясо, рыба, овощи и ароматные смеси специй. Блюда отличаются ярким вкусом, но при этом остаются сытными и понятными. Специи используются смело, однако всегда служат продукту, а не доминируют над ним.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить гаитянские блюда дома, без экзотических техник и сложного оборудования. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции позволяют готовить уверенно и спокойно.

Рецепты подойдут для повседневных обедов, семейных ужинов и тех случаев, когда хочется насыщенной, тёплой и гостеприимной еды.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир гаитянской кухни – яркой, щедрой и по-настоящему домашней.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Пиклиз (острая капуста по-гаитянски)

Тип: Закуска/маринад

Выход: банка 0,5 л

Время: 15 минут + охлаждение

Ингредиенты:

- капуста белокочанная – 400 г (нарезка)
- морковь – 1 шт. (по желанию), тонкой соломкой
- лук красный – 1/2 шт., тонкими перьями
- уксус яблочный 6% – 3 ст. л.
- сок лайма или лимона – 2 ст. л.
- вода – 120 мл
- соль – 1 ч. л. без горки
- сахар – 1 ч. л.
- чеснок – 2 зубчика, мелко
- перец чили – 1/2–1 шт., мелко
- тимьян – 1/2 ч. л. или 2 веточки

Шаги:

1. Овощи нарежьте тонко. Сложите в миску, слегка помните руками 30 секунд.
2. В отдельной ёмкости смешайте воду, уксус, сок лайма, соль и сахар до растворения.
3. Добавьте чеснок, чили и тимьян, залейте овощи маринадом и перемешайте.
4. Переложите в чистую банку, утрамбуйте, чтобы маринад покрывал овощи.
5. Охладите 1–2 часа для быстрого варианта или оставьте в холодильнике на ночь – вкус станет ярче.

Хранение: Холодильник до 7 дней в закрытой банке.

Заметка: Остроту регулируйте количеством чили. Для более мягкого вкуса замените часть уксуса водой.

2. Салат из авокадо с лаймом и эпес

Тип: Салат

Выход: 2–3 порции

Время: 10–15 минут

Ингредиенты:

- авокадо – 2 шт., кубиком
- помидоры – 2 шт., кубиком
- лук красный – 1/4 шт., мелко
- кинза или петрушка – 2 ст. л., рубленая
- сок лайма – 2 ст. л.
- оливковое масло – 1,5 ст. л.
- эпес – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Подготовьте ингредиенты: нарежьте овощи/фрукты, зелень порубите.
2. Смешайте компоненты заправки до однородности.
3. Соедините всё в миске, аккуратно перемешайте и попробуйте на соль/кислоту.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Лучше подавать сразу. Остатки – холодильник до 24 часов.

Заметка: Эпис можно заменить смесью чеснока, зелёного лука и сладкого перца, пробитых в пасту.

3. Маринованные огурцы с чили и тимьяном

Тип: Закуска/маринад

Выход: банка 0,5 л

Время: 15 минут + охлаждение

Ингредиенты:

- огурцы – 400 г (нарезка)
- морковь – 1 шт. (по желанию), тонкой соломкой
- лук красный – 1/2 шт., тонкими перьями
- уксус яблочный 6% – 3 ст. л.
- сок лайма или лимона – 2 ст. л.
- вода – 120 мл
- соль – 1 ч. л. без горки
- сахар – 1 ч. л.
- чеснок – 2 зубчика, мелко
- перец чили – 1/2–1 шт., мелко
- тимьян – 1/2 ч. л. или 2 веточки

Шаги:

1. Овощи нарежьте тонко. Сложите в миску, слегка помните руками 30 секунд.
2. В отдельной ёмкости смешайте воду, уксус, сок лайма, соль и сахар до растворения.
3. Добавьте чеснок, чили и тимьян, залейте овощи маринадом и перемешайте.
4. Переложите в чистую банку, утрамбуйте, чтобы маринад покрывал овощи.
5. Охладите 1–2 часа для быстрого варианта или оставьте в холодильнике на ночь – вкус станет ярче.

Хранение: Холодильник до 7 дней в закрытой банке.

Заметка: Остроту регулируйте количеством чили. Если любите хруст – используйте ледяную воду для маринада.

4. Аккра из маланги (или картофеля) с зеленью

Тип: Закуска

Выход: 12–14 шт.

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- маланга (таро) – 350 г (или картофель – 350 г)
- лук зелёный – 3 пера, мелко
- чеснок – 2 зубчика, мелко
- яйцо – 1 шт.
- мука – 3 ст. л.
- разрыхлитель – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу
- тимьян – 1/2 ч. л.
- масло для жарки – 200–300 мл

Шаги:

1. Натрите малангу/картофель на мелкой тёрке, хорошо отожмите сок.
2. Смешайте массу с яйцом, зелёным луком, чесноком, тимьяном, солью и перцем.
3. Добавьте муку и разрыхлитель, перемешайте до густого теста.
4. Разогрейте масло до 170–175°C. Выкладывайте ложкой небольшие оладьи.

5. Жарьте 3–4 минуты до золотистости, переворачивая. Выложите на бумагу.

6. Подавайте с лаймом и пиклиз или с йогуртовым соусом.

Хранение: Лучше есть сразу. Остатки – холодильник до 24 часов, разогрев в духовке 180°C 6–8 минут.

Заметка: Если нет термометра, проверяйте масло кусочком теста: оно должно шипеть и быстро подрумяниваться.

5. Салат из зелёного манго с луком и лаймом

Тип: Салат

Выход: 2–3 порции

Время: 10–15 минут

Ингредиенты:

- манго зелёное – 1 шт., соломкой (можно заменить твёрдым яблоком)
- лук красный – 1/2 шт., тонко
- морковь – 1 шт., соломкой
- кинза – 2 ст. л., рубленая
- сок лайма – 2,5 ст. л.
- мёд или сахар – 1 ч. л.
- соль – 1/3 ч. л.
- чили хлопья – по вкусу
- масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Подготовьте ингредиенты: нарежьте овощи/фрукты, зелень порубите.
2. Смешайте компоненты заправки до однородности.
3. Соедините всё в миске, аккуратно перемешайте и попробуйте на соль/кислоту.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Лучше подавать сразу. Остатки – холодильник до 24 часов.

Заметка: Если манго очень кислое, добавьте ещё 1 ч. л. мёда.

6. Томатно-луковая сальса с перцем и лаймом

Тип: Закуска/соус

Выход: 300 г

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 3 шт., мелким кубиком
- лук – 1/2 шт., мелко
- чеснок – 1 зубчик, мелко
- перец чили – 1/2 шт., мелко
- сок лайма – 2 ст. л.
- кинза – 2 ст. л., рубленая
- соль – 1/2 ч. л.
- сахар – 1/2 ч. л.
- оливковое масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте помидоры, лук, чеснок и чили в миске.
2. Добавьте сок лайма, соль, сахар и масло.
3. Вмешайте кинзу, дайте постоять 5–10 минут.
4. Подавайте к рыбе, курице или как дип к лепёшкам.

Хранение: Холодильник до 2 дней в закрытой ёмкости.

Заметка: Если помидоры водянистые, слейте лишний сок перед подачей.

7. Капустный салат с ананасом и имбирём

Тип: Салат

Выход: 2–3 порции

Время: 10–15 минут

Ингредиенты:

- капуста – 300 г, тонко
- ананас консервированный – 150 г, кубиком (сок слить)
- морковь – 1 шт., тёртая
- имбирь свежий – 1 ч. л., мелко
- зелёный лук – 2 пера, мелко
- сок лайма – 2 ст. л.
- йогурт натуральный – 3 ст. л.
- мёд – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- перец – по вкусу

Шаги:

1. Подготовьте ингредиенты: нарежьте овощи/фрукты, зелень порубите.
2. Смешайте компоненты заправки до однородности.
3. Соедините всё в миске, аккуратно перемешайте и попробуйте на соль/кислоту.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Лучше подавать сразу. Остатки – холодильник до 24 часов.

Заметка: Йогурт можно заменить сметаной 10–15%.

8. Намазка из копчёной рыбы с лаймом

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- копчёная рыба (скумбрия/лосось) – 200 г, разобрать
- сливочный сыр – 120 г
- лук зелёный – 2 пера, мелко
- сок лайма – 1,5 ст. л.
- цедра лайма – 1/2 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу
- острый соус – 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Разберите рыбу, уберите кожу и крупные кости.
2. Смешайте рыбу со сливочным сыром вилкой до намазочной консистенции.
3. Добавьте лук, сок и цедру лайма, перец и острый соус.
4. Охладите 10 минут и подавайте с хлебом или овощами.

Хранение: Холодильник до 2 дней.

Заметка: Если хотите более лёгкую версию, замените половину сливочного сыра на густой йогурт.

9. Маринованные яйца в пряном рассоле

Тип: Закуска

Выход: 6 шт.

Время: 20 минут + маринование

Ингредиенты:

- яйца – 6 шт.
- уксус 6% – 120 мл
- вода – 120 мл

- соль – 1/2 ч. л.
- сахар – 1 ч. л.
- лук – 1/2 шт., кольцами
- перец чили – 1/2 шт.
- лавровый лист – 1 шт.
- зёрна душистого перца – 6 шт.

Шаги:

1. Сварите яйца вкрутую (10 минут), охладите и очистите.
2. Доведите до кипения воду с уксусом, солью, сахаром и специями, охладите до тёплого.
3. Уложите яйца и лук в банку, залейте рассолом.
4. Охладите и выдержите минимум 6 часов, лучше ночь.

Хранение: Холодильник до 5 дней в рассоле.

Заметка: Для более мягкого вкуса используйте 1:2 уксус:вода.

10. Огуречный салат с йогуртом, мятой и лаймом

Тип: Салат

Выход: 2–3 порции

Время: 10–15 минут

Ингредиенты:

- огурцы – 2 шт., полукольцами
- йогурт натуральный – 150 г
- мята – 1 ст. л., рубленая
- чеснок – 1 зубчик, мелко
- лук зелёный – 1 перо, мелко
- сок лайма – 1,5 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- перец – по вкусу
- оливковое масло – 1 ч. л.

Шаги:

1. Подготовьте ингредиенты: нарежьте овощи/фрукты, зелень порубите.
2. Смешайте компоненты заправки до однородности.
3. Соедините всё в миске, аккуратно перемешайте и попробуйте на соль/кислоту.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Лучше подавать сразу. Остатки – холодильник до 24 часов.

Заметка: Хорошо подходит как лёгкая добавка к мясу и острому пиклиз.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Суп Жуму (Soup Joumou) с тыквой и говядиной

Тип: Суп

Выход: 6–8 порций

Время: 1 час 40 минут

Ингредиенты:

- говядина (лопатка) – 500 г, кубиком
- сок лайма – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- тыква (или батат) – 600 г, кубиком
- картофель – 2 шт., кубиком
- морковь – 2 шт., кружками
- капуста – 200 г, соломкой
- лук – 1 шт., мелко
- чеснок – 3 зубчика, мелко
- паста эпес – 1 ст. л.
- томатная паста – 1 ст. л.
- масло – 2 ст. л.
- бульон или вода – 2 л
- тимьян – 1 ч. л.
- лавровый лист – 2 шт.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Говядину смешайте с лаймом, 1 ч. л. соли и 1 ч. л. эпес, оставьте на 15 минут.
2. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4 минуты, добавьте чеснок и томатную пасту.
3. Добавьте мясо и обжарьте 5–6 минут до изменения цвета.
4. Влейте бульон, добавьте тыкву, тимьян и лавровый лист. Варите 35 минут.
5. Часть тыквы разомните толкушкой прямо в кастрюле, чтобы суп стал густым.
6. Добавьте картофель, морковь и капусту, варите ещё 20–25 минут до мягкости овощей.
7. Отрегулируйте соль и перец, подавайте горячим.

Хранение: Холодильник до 3 дней. Заморозка до 2 месяцев.

Заметка: Если хотите более острый вариант, добавьте в конце 1 ч. л. острого соуса.

12. Рыбный суп с лаймом и тимьяном

Тип: Суп

Выход: 4–6 порций

Время: 55 минут

Ингредиенты:

- лук – 1 шт., мелко
- чеснок – 2 зубчика, мелко
- сельдерей – 2 стебля, кубиком
- морковь – 1 шт., кубиком
- вода или рыбный бульон – 1,5 л
- тимьян – 1 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- паста эпес – 2 ч. л.

- соль – 1 ч. л.
- перец – по вкусу
- филе белой рыбы – 500 г, кусочками
- помидоры – 2 шт., кубиком
- сок лайма – 2 ст. л.
- зелень – 2 ст. л.

Шаги:

1. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4–5 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд до аромата.
3. Выложите основные ингредиенты, перемешайте и влейте бульон/воду.
4. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите до готовности ингредиентов.
5. Отрегулируйте соль и кислоту (лайм/лимон). Подавайте горячим.

Хранение: Холодильник до 3 дней. Разогрев до кипения.

Заметка: Рыбу добавляйте в конце, чтобы она не распалась.

13. Куриный суп с лапшой и овощами по-гаитянски

Тип: Суп

Выход: 4–6 порций

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

- лук – 1 шт., мелко
- чеснок – 2 зубчика, мелко
- морковь – 2 шт., кружками
- куриный бульон – 1,8 л
- тимьян – 1 ч. л.
- паста эпес – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец – по вкусу
- куриное бедро – 500 г
- картофель – 2 шт., кубиком
- лапша – 120 г
- сок лайма – 1,5 ст. л.
- зелень – 2 ст. л.

Шаги:

1. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4–5 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд до аромата.
3. Выложите основные ингредиенты, перемешайте и влейте бульон/воду.
4. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите до готовности ингредиентов.
5. Отрегулируйте соль и кислоту (лайм/лимон). Подавайте горячим.

Хранение: Холодильник до 3 дней. Разогрев до кипения.

Заметка: Если используете готовый бульон, соль добавляйте в конце.

14. Похлёбка из красной фасоли с кокосовым молоком

Тип: Суп

Выход: 4–6 порций

Время: 1 час 30 минут

Ингредиенты:

- лук – 1 шт., мелко
- чеснок – 3 зубчика, мелко
- перец сладкий – 1 шт., кубиком
- вода – 1,6 л

- кокосовое молоко – 200 мл
- тимьян – 1 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец – по вкусу
- красная фасоль (сухая) – 250 г, замочить на ночь
- томатная паста – 1 ст. л.
- сок лайма – 1 ст. л.

Шаги:

1. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4–5 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд до аромата.
3. Выложите основные ингредиенты, перемешайте и влейте бульон/воду.
4. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите до готовности ингредиентов.
5. Отрегулируйте соль и кислоту (лайм/лимон). Подавайте горячим.

Хранение: Холодильник до 3 дней. Разогрев до кипения.

Заметка: Фасоль обязательно замачивайте – так она сварится равномерно.

15. Суп из чечевицы с пряной зажаркой

Тип: Суп

Выход: 4–6 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- лук – 1 шт., мелко
- чеснок – 2 зубчика, мелко
- морковь – 1 шт., кубиком
- вода – 1,5 л
- кумин – 1/2 ч. л.
- тимьян – 1/2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец – по вкусу
- чечевица красная – 220 г
- помидоры – 2 шт., кубиком
- сок лайма – 1 ст. л.

Шаги:

1. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4–5 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд до аромата.
3. Выложите основные ингредиенты, перемешайте и влейте бульон/воду.
4. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите до готовности ингредиентов.
5. Отрегулируйте соль и кислоту (лайм/лимон). Подавайте горячим.

Хранение: Холодильник до 3 дней. Разогрев до кипения.

Заметка: Красная чечевица разваривается и делает суп густым.

16. Овощной суп с бататом и капустой

Тип: Суп

Выход: 4–6 порций

Время: 55 минут

Ингредиенты:

- лук – 1 шт., мелко
- чеснок – 2 зубчика, мелко
- вода – 1,7 л

- паста эпес – 2 ч. л.
- тимьян – 1 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец – по вкусу
- батат – 400 г, кубиком
- картофель – 2 шт., кубиком
- капуста – 250 г, соломкой
- помидоры – 2 шт., кубиком
- сок лайма – 1 ст. л.

Шаги:

1. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4–5 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд до аромата.
3. Выложите основные ингредиенты, перемешайте и влейте бульон/воду.
4. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите до готовности ингредиентов.
5. Отрегулируйте соль и кислоту (лайм/лимон). Подавайте горячим.

Хранение: Холодильник до 3 дней. Разогрев до кипения.

Заметка: Для более кремовой текстуры разомните часть батата.

17. Суп из козлятины с чили и лаймом (домашняя версия)

Тип: Суп

Выход: 4–6 порций

Время: 1 час 50 минут

Ингредиенты:

- лук – 1 шт., мелко
- чеснок – 3 зубчика, мелко
- морковь – 1 шт., кубиком
- вода – 2 л
- тимьян – 1 ч. л.
- лавровый лист – 2 шт.
- паприка – 1 ч. л.
- чили – по вкусу
- соль – 1,5 ч. л.
- козлятина – 600 г, кусочками
- картофель – 3 шт., кубиком
- сок лайма – 2 ст. л.
- зелень – 2 ст. л.

Шаги:

1. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4–5 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд до аромата.
3. Выложите основные ингредиенты, перемешайте и влейте бульон/воду.
4. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите до готовности ингредиентов.
5. Отрегулируйте соль и кислоту (лайм/лимон). Подавайте горячим.

Хранение: Холодильник до 3 дней. Разогрев до кипения.

Заметка: Козлятину можно заменить бараниной.

18. Кукурузная похлёбка с курицей и зеленью

Тип: Суп

Выход: 4–6 порций

Время: 1 час 5 минут

Ингредиенты:

- лук – 1 шт., мелко

- чеснок – 2 зубчика, мелко
- куриный бульон – 1,7 л
- тимьян – 1 ч. л.
- паста эпес – 2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец – по вкусу
- курица (филе/бедро) – 400 г, кубиком
- кукуруза консервированная – 250 г
- картофель – 2 шт., кубиком
- сок лайма – 1 ст. л.
- зелень – 2 ст. л.

Шаги:

1. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4–5 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд до аромата.
3. Выложите основные ингредиенты, перемешайте и влейте бульон/воду.
4. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите до готовности ингредиентов.
5. Отрегулируйте соль и кислоту (лайм/лимон). Подавайте горячим.

Хранение: Холодильник до 3 дней. Разогрев до кипения.

Заметка: Если хотите гуще – часть кукурузы пробейте блендером.

19. Суп с креветками и лаймом

Тип: Суп

Выход: 4–6 порций

Время: 40 минут

Ингредиенты:

- лук – 1 шт., мелко
- чеснок – 2 зубчика, мелко
- перец сладкий – 1 шт., кубиком
- вода или бульон – 1,5 л
- паста эпес – 1 ст. л.
- тимьян – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец – по вкусу
- креветки очищенные – 350 г
- помидоры – 2 шт., кубиком
- сок лайма – 2 ст. л.
- зелень – 2 ст. л.

Шаги:

1. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4–5 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд до аромата.
3. Выложите основные ингредиенты, перемешайте и влейте бульон/воду.
4. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите до готовности ингредиентов.
5. Отрегулируйте соль и кислоту (лайм/лимон). Подавайте горячим.

Хранение: Холодильник до 3 дней. Разогрев до кипения.

Заметка: Креветки добавляйте в самом конце и варите 2–3 минуты.

20. Томатный суп с эпес и рисом

Тип: Суп

Выход: 4–6 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- лук – 1 шт., мелко
- чеснок – 2 зубчика, мелко
- вода – 1,6 л
- паста эпес – 1 ст. л.
- тимьян – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец – по вкусу
- помидоры в собственном соку – 400 г
- рис – 60 г
- сок лайма – 1 ст. л.
- зелень – 2 ст. л.

Шаги:

1. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4–5 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд до аромата.
3. Выложите основные ингредиенты, перемешайте и влейте бульон/воду.
4. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите до готовности ингредиентов.
5. Отрегулируйте соль и кислоту (лайм/лимон). Подавайте горячим.

Хранение: Холодильник до 3 дней. Разогрев до кипения.

Заметка: Рис можно заменить мелкой пастой или булгуром.

ГЛАВА 3. РИС, КРУПЫ И ГАРНИРЫ

21. Дири коле (diri kole) – рис с фасолью

Тип: Гарнир/основа

Выход: 6 порций

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- рис длиннозёрный – 300 г
- фасоль красная (сухая) – 200 г, замочить на ночь
- вода – 1,2 л
- лук – 1 шт., мелко
- чеснок – 3 зубчика, мелко
- паста эпес – 1 ст. л.
- тимьян – 1 ч. л.
- лавровый лист – 2 шт.
- масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- перец – по вкусу

Шаги:

1. Фасоль отварите в 1 л воды до мягкости (45–60 минут), отлейте 650 мл отвара.
2. Рис промойте. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4 минуты, добавьте чеснок и эпес.
3. Всыпьте рис, перемешайте 1 минуту.
4. Влейте 650 мл фасолевого отвара, добавьте тимьян, лавровый лист, соль и перец.
5. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите 15 минут на минимальном огне.
6. Снимите с огня, дайте постоять 10 минут, разрыхлите вилкой. Подавайте с соусом и мясом/рыбой.

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.