

The background of the image is a vibrant collage of various Caribbean dishes. At the top center, a dark bowl is filled with white rice, topped with sautéed vegetables like red bell peppers, tomatoes, and onions. To the left, another dark bowl contains a rich, orange-colored stew with large pieces of chicken. Below the rice dish, a large, dark bowl is filled with a hearty stew featuring chunks of meat, potatoes, and vegetables. In the bottom left corner, a bowl of fresh salad is visible, with cherry tomatoes, green leafy vegetables, and sliced cucumbers. The bottom center shows a small portion of a dish in a light-colored bowl. The entire scene is set against a rustic wooden background, with some bread and fresh herbs scattered around the dishes.

Наталья Смакова

**Рецепты
барбадосской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты барбадосской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты барбадосской кухни» — электронная кулинарная книга из серии «Кухни народов мира», включающая 100 домашних блюд в карибском стиле. Внутри — закуски и салаты, супы и рагу, блюда из рыбы и морепродуктов, курица, мясные рецепты и карри, гарниры и овощи, выпечка, соусы, напитки и заготовки. Каждый рецепт оформлен единым образом: время приготовления, выход, список ингредиентов, пошаговые действия, рекомендации по хранению и полезные заметки. Рецепты адаптированы под приготовление дома и рассчитаны на понятные продукты и простые техники. Книга подойдёт тем, кто хочет разнообразить повседневное меню яркими вкусами островной кухни: лайм, имбирь, кокос, пряные специи и тропические фрукты.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты барбадосской кухни

Рецепты барбадосской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Рыбные котлетки Bajan Fish Cakes
2. Салат из манго и огурца с лаймом
3. Островная сальса из томатов и ананаса
4. Маринованная окра с чесноком
5. Жареные плантайны с пряной солью
6. Кукурузные лепёшки на сковороде
7. Салат из капусты с ананасом и морковью
8. Паштет из красной фасоли с лаймом
9. Тунец острый в тостах
10. Креветки с чесноком и лаймом на сковороде

ГЛАВА 2. СУПЫ И РАГУ

11. Пепперпот с говядиной и шпинатом
12. Тыквенный суп с кокосовым молоком
13. Суп с окрой и курицей
14. Рыбная похлёбка с томатами и лаймом
15. Чечевичное рагу с бататом
16. Суп из фасоли с копчёной паприкой
17. Куриный суп с кукурузными клёцками
18. Рагу из баклажанов с нутом
19. Суп с морепродуктами и кокосом
20. Лёгкий бульон с лаймом и имбирём

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Филе рыбы на гриле с приправой Bajan
22. Рыба в фольге с луком и лаймом
23. Рыба в кокосовом соусе с перцем
24. Креветки карри с томатами
25. Мидии в чесночно-лаймовом соусе
26. Рыба в кукурузной панировке
27. Крабовые котлеты с зелёным соусом
28. Кальмары, тушённые с луком и перцем
29. Рыба с ананасовой сальсой
30. Салат из копчёной рыбы с фасолью

ГЛАВА 4. КУРИЦА И ПТИЦА

31. Курица, запечённая с приправой Bajan
32. Курица карри по-барбадосски
33. Крылышки в медово-лаймовом соусе
34. Рис пелоу с курицей и фасолью
35. Курица, тушённая с томатами и сладким перцем
36. Индейка с пряной корочкой и лаймом
37. Куриные бёдра в кокосово-имбирном соусе
38. Куриная печень с луком и лаймом
39. Куриные шашлычки с ананасом

40. Салат из курицы с авокадо и лаймом

ГЛАВА 5. МЯСО И КАРРИ

41. Свинина, запечённая с ромовой глазурью

42. Говядина, тушённая с тимьяном и овощами

43. Баранина с лаймом и пряностями

44. Свиные рёбрышки в ромовом BBQ

45. Фрикадельки в кокосово-карри соусе

46. Котлеты из говядины с лаймовым соусом

47. Стейк с пряной солью и лаймом

48. Тушёная фасоль с копчёной грудинкой

49. Телятина в кокосово-томатном соусе

50. Сосиски в луково-горчичном соусе

ГЛАВА 6. ГАРНИРЫ И КРУПЫ

51. Ку-ку из кукурузной крупы с окрой

52. Макаaronный пирог Barbados Macaroni Pie

53. Рис с фасолью и кокосом

54. Пюре из батата с лаймом

55. Жареный хлебный фрукт на сковороде

56. Рис с овощами и пряностями

57. Картофель, запечённый с островной приправой

58. Кукурузная каша с маслом

59. Кускус с зеленью и лаймом

60. Плантайны, запечённые с чесноком

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И БОБОВЫЕ

61. Калалу из шпината с кокосом

62. Тушёная капуста с тимьяном и лаймом

63. Фасоль в томатном соусе с перцем

64. Нут с жареными овощами и лаймом

65. Окра тушёная с помидорами

66. Тыква, запечённая с имбирём и мёдом

67. Баклажаны с чесноком и лаймом

68. Салат из свёклы с апельсином и лаймом

69. Кукуруза на гриле с пряным маслом

70. Овощное карри с кокосом

ГЛАВА 8. СОУСЫ, МАРИНАДЫ И ПРИПРАВЫ

71. Приправа Bajan seasoning (паста)

72. Острый перечный соус Pepper Sauce

73. Зелёный маринад с травами

74. Соус из манго и лайма

75. Соус барбекю с ромом

76. Кокосовый соус к рыбе

77. Соус из тамаринда к мясу и рыбе

78. Лаймово-чесночное масло

79. Маринад для рыбы с апельсином

80. Сухая смесь специй «Островная»

ГЛАВА 9. ВЫПЕЧКА И СЛАДКОЕ

81. Конкис в духовке (пирожки из кукурузы и кокоса)

82. Кокосовый хлеб

83. Кассава поун (запеканка из маниоки)

- 84. Сладкий хлеб со специями и изюмом
- 85. Тарталетки с гуава-джемом
- 86. Кукурузный пудинг с кокосом
- 87. Банановый хлеб с лаймом
- 88. Печенье овсяное с кокосом
- 89. Крем из авокадо с какао
- 90. Рисовый пудинг с корицей

ГЛАВА 10. НАПИТКИ И ЗАГОТОВКИ

- 91. Ром-пунш классический
- 92. Лимонад с лаймом и имбирём
- 93. Напиток соррел из гибискуса
- 94. Имбирное пиво без алкоголя
- 95. Морс из маракуйи
- 96. Мауби-чай со специями
- 97. Ананасовый чатни
- 98. Маринованный лук с лаймом
- 99. Банановый чатни с перцем
- 100. Джем из манго с лаймом

ВСТУПЛЕНИЕ

Барбадосская кухня – это яркая карибская традиция, в которой любят свежую рыбу и морепродукты, цитрусы, острый перец и ароматные специи. В блюдах часто встречаются лайм, имбирь, чеснок, травы и пряные смеси, которые делают вкус сочным и «островным».

Для Барбадоса характерны простые, но выразительные техники: быстрое обжаривание, маринование, запекание и тушение в соусах. Насыщенность дают кокосовое молоко, кукурузные гарниры и сладко-кислые акценты тропических фруктов – манго, ананаса, маракуйи.

В этом сборнике собраны 100 рецептов барбадосской кухни, адаптированных для приготовления дома. Вы найдёте здесь закуски, супы и рагу, блюда из рыбы и курицы, мясные варианты, гарниры, выпечку, соусы, напитки и простые заготовки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Рыбные котлетки Bajan Fish Cakes

Время: 40 минут | Выход: 12 шт.

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы (треска/хек) – 400 г
- Картофель – 250 г
- Зелёный лук – 3 пера
- Чеснок – 2 зубчика
- Петрушка – 10 г
- Лайм – 1/2 шт. (сок)
- Молотый кориандр – 1 ч. л.
- Острый перец – 1/4 шт.
- Соль – 1 ч. л.
- Чёрный перец – 1/3 ч. л.
- Панировочные сухари – 3 ст. л.
- Масло для жарки – 3-4 ст. л.

Шаги:

1. Отварите картофель до мягкости, разомните в пюре и остудите 10 минут.

2. Рыбу нарежьте мелким кубиком или быстро измельчите ножом.
 3. Смешайте картофель, рыбу, зелёный лук, чеснок, петрушку, сок лайма и специи.
 4. Сформируйте 12 небольших котлеток, обваляйте в сухарях.
 5. Обжарьте на среднем огне по 3-4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.
- Хранение: Остудить и хранить в холодильнике до 2 суток; разогревать на сковороде 2-3

минуты.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте 1 ч. л. цедры лайма в фарш.

2. Салат из манго и огурца с лаймом

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Манго спелое – 1 шт. (около 250 г мякоти)
- Огурец – 1 шт.
- Красный лук – 1/2 шт.
- Кинза – 10 г
- Сок лайма – 2 ст. л.
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу
- Острый перец – 1/4 шт. (по желанию)

Шаги:

1. Манго нарежьте кубиком, огурец – полукружьями, лук – тонкими перьями.
2. Кинзу мелко нарежьте, острый перец – очень мелко.
3. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.
4. Соедините все ингредиенты и аккуратно перемешайте.
5. Дайте салату постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов, затем салат становится водянистым.

Заметка: Если манго очень сладкое, добавьте 1 ч. л. яблочного уксуса для баланса.

3. Островная сальса из томатов и ананаса

Время: 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Помидоры – 3 шт.
- Ананас свежий или консервированный – 200 г
- Красный лук – 1/2 шт.
- Кинза – 10 г
- Сок лайма – 2 ст. л.
- Острый перец – 1/2 шт.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Помидоры и ананас нарежьте мелким кубиком, лук – очень мелко.
2. Кинзу и острый перец нарежьте мелко.
3. Смешайте сок лайма, масло и соль.
4. Соедините все ингредиенты, перемешайте и оставьте на 10 минут.
5. Подавайте с тортильями, хлебом или к рыбе.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более нежной текстуры удалите семена у помидоров.

4. Маринованная окра с чесноком

Время: 25 минут + 24 часа | Выход: банка 0,5 л

Ингредиенты:

- Окра – 300 г
- Вода – 300 мл
- Уксус 6% – 150 мл
- Соль – 1 ст. л. без горки
- Сахар – 1 ст. л.
- Чеснок – 3 зубчика
- Лавровый лист – 1 шт.
- Чёрный перец горошком – 8-10 шт.
- Семена горчицы – 1 ч. л.

Шаги:

1. Окру промойте и обсушите, кончики срежьте на 2-3 мм.
2. В стерильную банку положите чеснок, лавр, перец и горчицу.
3. Сложите окру плотно в банку.
4. Вскипятите воду с солью и сахаром, снимите с огня и влейте уксус.
5. Залейте маринадом окру, закройте, остудите и уберите в холодильник на 24 часа.

Хранение: в холодильнике до 2 недель.

Заметка: Маринад можно делать чуть мягче: уменьшите уксус до 120 мл и добавьте воды.

5. Жареные плантайны с пряной солью

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Плантайны (зелёные или желтые) – 2 шт.
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Молотая паприка – 1/2 ч. л.
- Молотый кориандр – 1/3 ч. л.
- Сахар – 1/2 ч. л. (для сладкого варианта)
- Лайм – 1/2 шт. (сок)

Шаги:

1. Плантайны очистите и нарежьте кружками толщиной 1 см.
2. Разогрейте масло на сковороде, обжарьте кружки по 2-3 минуты с каждой стороны.
3. Смешайте соль, паприку и кориандр (и сахар для сладкого варианта).
4. Готовые плантайны переложите на бумагу, посыпьте пряной смесью.
5. Сбрызните соком лайма и подавайте горячими.

Хранение: Лучше есть сразу; в холодильнике хранить до 1 суток и разогревать на сухой сковороде.

Заметка: Зелёные плантайны получаются более хрустящими, желтые – мягче и слаще.

6. Кукурузные лепёшки на сковороде

Время: 30 минут | Выход: 8 лепёшек

Ингредиенты:

- Кукурузная мука – 200 г
- Пшеничная мука – 80 г
- Разрыхлитель – 1 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Сахар – 1 ст. л.
- Кефир или молоко – 250 мл
- Яйцо – 1 шт.
- Растительное масло – 2 ст. л. + для смазывания

Шаги:

1. Смешайте муку, разрыхлитель, соль и сахар.

2. Отдельно взбейте яйцо с кефиром и 2 ст. л. масла.
3. Соедините сухие и жидкие ингредиенты, дайте тесту постоять 5 минут.
4. Выпекайте лепёшки на сухой сковороде под крышкой по 2-3 минуты с каждой стороны.
5. Подавайте тёплыми, смазав каплей масла.

Хранение: в контейнере при комнатной температуре до 24 часов или в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если хотите более сладкий вариант, увеличьте сахар до 2 ст. л.

7. Салат из капусты с ананасом и морковью

Время: 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Капуста белокочанная – 400 г
- Морковь – 1 шт.
- Ананас – 200 г
- Йогурт натуральный – 120 г
- Сок лайма – 1 ст. л.
- Мёд – 1 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Капусту тонко нашинкуйте и слегка помните с солью 1 минуту.
2. Морковь натрите на крупной тёрке, ананас нарежьте кубиком.
3. Смешайте йогурт, сок лайма, мёд и перец.
4. Соедините капусту, морковь и ананас, заправьте соусом.
5. Подавайте сразу или после 10 минут настаивания.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Для более хрустящего салата не мните капусту, а просто хорошо перемешайте.

8. Паштет из красной фасоли с лаймом

Время: 15 минут | Выход: около 350 г

Ингредиенты:

- Красная фасоль консервированная – 1 банка (400 г), слить жидкость
- Чеснок – 2 зубчика
- Сок лайма – 2 ст. л.
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Молотый кумин – 1/2 ч. л.
- Паприка – 1/2 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Фасоль промойте и обсушите на дуршлаге.
2. Сложите фасоль, чеснок, сок лайма, масло и специи в блендер.
3. Пробейте до однородности, при необходимости добавьте 1-2 ст. л. воды.
4. Попробуйте и отрегулируйте соль и кислоту.
5. Подавайте с лепёшками, хлебом или овощными палочками.

Хранение: в холодильнике до 3 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Если любите острее, добавьте щепотку кайенского перца.

9. Тунец острый в тостах

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Тунец консервированный – 1 банка (160-180 г), слить жидкость

- Майонез – 2 ст. л.
- Горчица – 1 ч. л.
- Сок лайма – 1 ст. л.
- Зелёный лук – 2 пера
- Острый перец – 1/4 шт.
- Соль – 1/4 ч. л.
- Тостовый хлеб – 4 ломтика

Шаги:

1. Смешайте тунец, майонез, горчицу и сок лайма.
2. Добавьте мелко нарезанные зелёный лук и острый перец.
3. Посолите, перемешайте и дайте постоять 3 минуты.
4. Поджарьте тосты до золотистого цвета.
5. Выложите смесь на тосты и подавайте.

Хранение: Смесь хранить в холодильнике до 24 часов; тосты готовить перед подачей.

Заметка: Для более лёгкого варианта замените половину майонеза греческим йогуртом.

10. Креветки с чесноком и лаймом на сковороде

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Креветки очищенные – 400 г
- Чеснок – 3 зубчика
- Сок лайма – 2 ст. л.
- Цедра лайма – 1 ч. л.
- Сливочное масло – 20 г
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Паприка – 1/2 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Петрушка – 10 г

Шаги:

1. Креветки обсушите, посолите и смешайте с паприкой.
2. Разогрейте масла на сковороде, быстро обжарьте чеснок 20 секунд.
3. Добавьте креветки и жарьте 2-3 минуты до розового цвета.
4. Снимите с огня, добавьте сок и цедру лайма, перемешайте.
5. Посыпьте петрушкой и подавайте сразу.

Хранение: Готовые креветки хранить в холодильнике до 1 суток; лучше есть сразу.

Заметка: Не пережаривайте: креветки становятся жёсткими при длительной тепловой обработке.

ГЛАВА 2. СУПЫ И РАГУ

10 рецептов.

11. Пепперпот с говядиной и шпинатом

Время: 1 час 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Говядина (лопатка) – 500 г
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Томатная паста – 1 ст. л.
- Бульон или вода – 1,5 л
- Шпинат – 150 г
- Картофель – 2 шт.

- Молотый кумин – 1 ч. л.
- Тимьян – 1 ч. л.
- Острый перец – 1/2 шт.
- Соль – 1,5 ч. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Нарезьте говядину кубиком 2 см, лук – мелко, чеснок – мелко.
2. В кастрюле разогрейте масло и обжарьте говядину 5 минут до румяной корочки.
3. Добавьте лук и чеснок, готовьте 3 минуты, затем вмешайте томатную пасту и специи.
4. Влейте бульон, добавьте картофель кубиком, варите 35 минут на слабом огне.
5. Положите шпинат и нарезанный острый перец, варите ещё 5 минут и выключите.

Хранение: в холодильнике до 3 суток; разогревать до кипения.

Заметка: Для более густого супа разомните часть картофеля прямо в кастрюле.

12. Тыквенный суп с кокосовым молоком

Время: 45 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Тыква – 600 г
- Лук – 1 шт.
- Имбирь свежий – 15 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Кокосовое молоко – 250 мл
- Вода – 700 мл
- Карри-порошок – 1 ч. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Сок лайма – 1 ст. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Тыкву нарежьте кубиком, лук и чеснок – мелко, имбирь натрите.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте чеснок и имбирь на 30 секунд.
3. Добавьте тыкву и карри, перемешайте и прогрейте 2 минуты.
4. Влейте воду, варите 20 минут до мягкости, затем пробейте блендером.
5. Добавьте кокосовое молоко, соль и сок лайма, доведите до горячего состояния и пода-

вайте.

Хранение: в холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Для подачи посыпьте жареными семечками или каплей кокосового молока.

13. Суп с окрой и курицей

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Куриные бедра – 600 г
- Окра – 250 г
- Лук – 1 шт.
- Сельдерей – 2 стебля
- Помидоры – 2 шт.
- Бульон или вода – 1,6 л
- Томатная паста – 1 ст. л.
- Тимьян – 1 ч. л.
- Соль – 1,5 ч. л.
- Чёрный перец – 1/3 ч. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Куриные бедра залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 25 минут.
2. Лук и сельдерей нарежьте мелко, помидоры – кубиком, окру – кружками.
3. На сковороде обжарьте лук с сельдереем 4 минуты, добавьте томатную пасту и помидоры на 3 минуты.
4. Переложите зажарку и окру в кастрюлю к курице, добавьте тимьян, соль и перец.
5. Варите ещё 15 минут, курицу отделите от костей и верните мясо в суп.

Хранение: в холодильнике до 3 суток; разогревать до кипения.

Заметка: Окра даёт естественную густоту – суп получается слегка тягучим, это нормально.

14. Рыбная похлёбка с томатами и лаймом

Время: 50 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы – 500 г
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Помидоры в собственном соку – 300 г
- Вода – 1,2 л
- Чеснок – 2 зубчика
- Сок лайма – 1,5 ст. л.
- Лавровый лист – 1 шт.
- Паприка – 1 ч. л.
- Соль – 1,2 ч. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, чеснок – мелко.
2. Обжарьте лук и морковь на масле 5 минут, добавьте чеснок и паприку на 30 секунд.
3. Влейте воду, добавьте томаты и лавровый лист, варите 15 минут.
4. Рыбу нарежьте крупными кусками, положите в суп и варите 8 минут на слабом огне.
5. Снимите с огня, добавьте сок лайма, посолите и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток; разогревать без бурного кипения.

Заметка: Если хотите острее, добавьте щепотку кайенского перца в конце.

15. Чечевичное рагу с бататом

Время: 55 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Чечевица красная – 250 г
- Батат – 400 г
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Кокосовое молоко – 200 мл
- Вода – 700 мл
- Карри-порошок – 1 ч. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Соль – 1,2 ч. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и чеснок нарежьте мелко, батат – кубиком 1,5 см.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте чеснок и специи на 30 секунд.
3. Добавьте батат, перемешайте и готовьте 3 минуты.

4. Всыпьте чечевицу, влейте воду, варите 20 минут до мягкости.

5. Добавьте кокосовое молоко и соль, прогрейте 3 минуты и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 4 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Хорошо подходит как самостоятельное блюдо или как соус к рису.

16. Суп из фасоли с копчёной паприкой

Время: 1 час 10 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– Белая фасоль сухая – 250 г (замочить на 8 часов)

– Лук – 1 шт.

– Морковь – 1 шт.

– Чеснок – 2 зубчика

– Копчёная паприка – 1,5 ч. л.

– Томатная паста – 1 ст. л.

– Вода – 1,6 л

– Соль – 1,5 ч. л.

– Лавровый лист – 1 шт.

– Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Замоченную фасоль промойте и варите 35 минут в чистой воде.

2. Лук и морковь нарежьте мелко, обжарьте на масле 5 минут.

3. Добавьте чеснок, паприку и томатную пасту, прогрейте 1 минуту.

4. Переложите зажарку к фасоли, добавьте лавровый лист и соль.

5. Варите ещё 15 минут, снимите лавр и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 4 суток; разогревать до кипения.

Заметка: Для более кремовой текстуры пробейте блендером 1-2 половника супа и верните назад.

17. Куриный суп с кукурузными клёцками

Время: 1 час 5 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– Куриные голени – 700 г

– Вода – 1,8 л

– Лук – 1 шт.

– Морковь – 1 шт.

– Соль – 1,5 ч. л.

– Чёрный перец – 1/3 ч. л.

– Кукурузная мука – 120 г

– Пшеничная мука – 40 г

– Яйцо – 1 шт.

– Кефир или молоко – 120 мл

Шаги:

1. Сварите бульон из голени: доведите до кипения, снимите пену, варите 35 минут.

2. Добавьте нарезанные лук и морковь, посолите и варите 10 минут.

3. Смешайте кукурузную и пшеничную муку, яйцо и кефир до густого теста.

4. С помощью двух ложек опускайте небольшие клёцки в кипящий суп.

5. Варите 8 минут, поперчите и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 3 суток; при разогреве добавьте 2-3 ст. л. воды.

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.