



Наталья Смакова

Рецепты
батакской
кухни

Наталья Смакова

Рецепты батакской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73365888

SelfPub; 2026

Аннотация

«Рецепты батакской кухни» – электронная книга из серии «Кухни народов мира». Внутри – 100 рецептов батакской кухни: закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда с рисом и лапшой, рыба и морепродукты, птица и мясо, бобовые и овощные гарниры, выпечка, соусы, десерты и напитки.

Рецепты оформлены в удобном формате: указаны время приготовления и выход, приведены списки ингредиентов и пошаговые инструкции, а также рекомендации по хранению и небольшие заметки. Сборник подойдёт для домашней кухни и поможет быстро выбрать блюдо под настроение – от лёгкой закуски до полноценного обеда или ужина.

Наталья Смакова

Рецепты батакской кухни

Рецепты батакской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из огурцов с лаймом и чили по-батакски
2. Маринованные овощи с уксусом и чили
3. Острая капуста с морковью и кориандром
4. Жареный тофу с чесноком
5. Тёплый салат из зелёной фасоли
6. Салат из помидоров с луком и лаймом
7. Огурцы с жареным арахисом и зеленью
8. Маринованный лук с сахаром и уксусом
9. Острая морковь с чесноком
10. Закуска из баклажанов с томатами

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Кисло-острый суп с курицей и лаймом
12. Рыбный суп с томатами и имбирём
13. Овощной суп с куркумой
14. Суп с чечевицей и кориандром
15. Суп с лапшой и зеленью
16. Кокосовая похлёбка с бататом
17. Суп с креветками и лаймом
18. Лёгкий бульон с зеленью

19. Суп из нута с куркумой

20. Томатный суп с чили

ГЛАВА 3. РИС И ЛАПША

21. Рис в кокосовом молоке

22. Жареный рис с чесноком и яйцом

23. Рис с овощами и соевым соусом

24. Лапша с курицей и овощами

25. Рисовая вермишель с креветками

26. Рис с тофу и зелёной фасолью

27. Лапша с говядиной и пряным соусом

28. Рис с грибами и зеленью

29. Рис с яйцом и зелёным луком

30. Лапша с овощами и лаймом

ГЛАВА 4. КУРИЦА И МЯСО

31. Курица в пряном соусе с лаймом

32. Тушёная говядина с имбирём и чесноком

33. Куриные кусочки в остром томатном соусе

34. Говядина с луком и специями на сковороде

35. Курица с лимонграссом и зеленью

36. Фрикадельки из говядины в подливке

37. Тушёное мясо с томатами

38. Курица в соевом соусе с чесноком

39. Мясо с чили и лаймом

40. Говядина в кокосовом соусе

ГЛАВА 5. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

41. Рыба тушёная с томатами и лаймом

- 42. Скумбрия в остром соусе
- 43. Креветки с чесноком и лаймом
- 44. Рыбное карри с куркумой
- 45. Кальмары с чили и чесноком
- 46. Рыба с тамариндом
- 47. Креветки в кокосовом молоке
- 48. Запечённая рыба в пряной пасте
- 49. Морепродукты с овощами на сковороде
- 50. Рыбные котлеты с имбирём

ГЛАВА 6. ОВОЩИ И БОБОВЫЕ

- 51. Овощное рагу с куркумой
- 52. Тыква с нутом
- 53. Баклажаны с чили и чесноком
- 54. Картофель с кориандром
- 55. Зелёная фасоль с пряной пастой
- 56. Чечевица в пряном соусе
- 57. Капуста тушёная с имбирём
- 58. Овощи с тофу и лаймом
- 59. Нут с томатами
- 60. Тушёные овощи с зеленью

ГЛАВА 7. СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

- 61. Острый соус чили с лаймом
- 62. Паста специй с имбирём и чесноком
- 63. Арахисовый соус для подачи
- 64. Томатно-чили соус
- 65. Соус из тамаринда

- 66. Имбирная заправка с лаймом
- 67. Соевый соус с сахаром и лаймом
- 68. Пряное масло с чесноком
- 69. Заправка на йогурте с мятой
- 70. Быстрый соус для лапши

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И ХЛЕБ

- 71. Лепёшки на сковороде
- 72. пышные оладьи с бананом
- 73. Булочки с кокосом
- 74. Роти на сковороде
- 75. Хлеб на йогурте
- 76. Лепёшки с зеленью
- 77. Мини-лепёшки с начинкой
- 78. Хлебные палочки с кориандром
- 79. Быстрый хлеб без духовки
- 80. Сладкие рулетики с корицей

ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ

- 81. Сладкий рис в кокосовом молоке
- 82. Бананы в кокосовом соусе
- 83. Рисовый пудинг с ванилью
- 84. Тыквенный десерт с кокосом
- 85. Фруктовый салат с лаймом
- 86. Кокосовое желе с лаймом
- 87. Банановый десерт с корицей
- 88. Сладкая рисовая каша
- 89. Пудинг из кокосового молока

90. Манго с йогуртом и мёдом

ГЛАВА 10. НАПИТКИ

91. Имбирный чай с лаймом

92. Чай с лимонграссом

93. Лаймовый напиток с мятой

94. Холодный чай с имбирём

95. Тёплый напиток с куркумой

96. Цитрусовая вода с лаймом

97. Чай с корицей и мёдом

98. Каркаде с цитрусом

99. Имбирно-мятный напиток

100. Освежающий напиток с ананасом

ВСТУПЛЕНИЕ

Батакская кухня – яркая региональная традиция Индонезии (Северная Суматра), в которой любят насыщенный вкус, ароматные специи и заметную остроту. Здесь уважают простые продукты, но собирают их так, чтобы получалось выразительно и по-домашнему.

В рецептах часто встречаются чили, чеснок, имбирь, лайм и травы – они дают свежесть и баланс, а блюда хорошо подходят и для повседневного меню, и для угощения гостей. Многие позиции легко адаптировать под доступные продукты, сохранив характер кухни.

В этом сборнике – 100 рецептов: закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда с рисом и лапшой, рыба и морепродукты,

птица и мясо, бобовые и овощные гарниры, выпечка, соусы, десерты и напитки. Выбирайте раздел, готовьте по настроению и дополняйте любимые блюда своими вариациями.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из огурцов с лаймом и чили по-батакски

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

2. Маринованные овощи с уксусом и чили

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

3. Острая капуста с морковью и кориандром

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

4. Жареный тофу с чесноком

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

5. Тёплый салат из зелёной фасоли

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г

- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

6. Салат из помидоров с луком и лаймом

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.

- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
 2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.
 3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.
 4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

7. Огурцы с жареным арахисом и зеленью

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.

– кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.

2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.

3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.

4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

8. Маринованный лук с сахаром и уксусом

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– огурцы – 300 г

– помидоры – 300 г

– красный лук – 1/2 шт.

– лайм – 1 шт.

– растительное масло – 2 ст. л.

– соль – 1/2 ч. л.

– чёрный перец – по вкусу

– чили молотый – 1/4 ч. л.

– кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук –

тонкими полукольцами.

2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.

3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.

4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

9. Острая морковь с чесноком

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– огурцы – 300 г

– помидоры – 300 г

– красный лук – 1/2 шт.

– лайм – 1 шт.

– растительное масло – 2 ст. л.

– соль – 1/2 ч. л.

– чёрный перец – по вкусу

– чили молотый – 1/4 ч. л.

– кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.

2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.

3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чи-

ли.

4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

10. Закуска из баклажанов с томатами

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лайм – 1 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- чили молотый – 1/4 ч. л.
- кинза – 15 г

Шаги:

1. Огурцы и помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.

2. Смешайте овощи, добавьте рубленую кинзу.

3. Выжмите сок лайма, добавьте масло, соль, перец и чили.

4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

нере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите чили вдвое.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Кисло-острый суп с курицей и лаймом

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться

5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

12. Рыбный суп с томатами и имбирём

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

13. Овощной суп с куркумой

Время: 45 минут | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до ки-

пения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

14. Суп с чечевицей и кориандром

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

15. Суп с лапшой и зеленью

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

16. Кокосовая похлёбка с бататом

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

17. Суп с креветками и лаймом

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

18. Лёгкий бульон с зеленью

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- куркума – 1 ч. л.
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь мелко нарежьте, обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите курицу, влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.

Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

19. Суп из нута с куркумой

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриное филе – 350 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г

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.