

The background image shows a top-down view of a meal. In the foreground, a large metal plate contains a serving of white rice, finely shredded white cabbage, green herbs, and a piece of golden-brown fried fish. To the left of the plate is a small metal bowl filled with a colorful lentil salad, featuring yellow lentils, red tomatoes, and green herbs. Further left, a bunch of fresh green coriander leaves is visible. The entire scene is set on a dark, textured surface.

Наталья Смакова

**Рецепты
бенгальской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты бенгальской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73365923

SelfPub; 2026

Аннотация

«Рецепты бенгальской кухни» – электронный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых бенгальской традицией: кухней риса и рыбы, пряных овощных блюд, чечевичных супов (дал) и ароматных соусов с горчицей, имбирём и куркумой.

Внутри – 10 глав: Закуски и Салаты, Супы и Похлёбки, Рыба и Морепродукты, Птица, Мясо, Крупы, Пасты и Бобовые, Овощи и Гарниры, Выпечка и Уличная Еда, Соусы и Заготовки, Десерты и Напитки. Рецепты рассчитаны на понятные продукты и удобные техники (обжаривание, тушение, запекание, блюда «в одной кастрюле»), поэтому сборник подходит и для будней, и для спокойных выходных.

Каждый рецепт содержит время приготовления, ориентировочный выход, список ингредиентов, пошаговый процесс и подсказки по хранению. Используйте сборник как источник быстрых идей для семейного меню и как основу для собственных вариаций.

Наталья Смакова

Рецепты бенгальской кухни

Рецепты бенгальской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из огурцов с горчичной заправкой
2. Пиканта из зелёного манго (упрощённая)
3. Бхорта из картофеля с луком и перцем (упрощённая)
4. Салат из помидоров с кинзой и лимоном
5. Жареные баклажаны с куркумой (упрощённые)
6. Чатни из томатов и имбиря (упрощённый)
7. Салат из нута с зелёным луком и лаймом
8. Салат из моркови с лимоном и кориандром
9. Закуска из печёного перца с чесноком
10. Салат из капусты с зирой и лимоном

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Дал из красной чечевицы с куркумой (упрощённый)
12. Куриный суп с имбирём и рисом (упрощённый)
13. Томатный суп с кориандром (упрощённый)
14. Овощной суп с горчичными зёрнами (упрощённый)
15. Рыбная похлёбка с томатами и специями (упрощённая)
16. Суп из нута с зирой (упрощённый)
17. Суп-пюре из тыквы с кардамоном (упрощённый)

18. Суп из чечевицы с овощами и тмином (упрощённый)
19. Лёгкий суп с лапшой и лаймом (упрощённый)
20. Острый суп с курицей и перцем (упрощённый)

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Рыба в горчичном соусе (упрощённая)
22. Рыба, запечённая с куркумой и лимоном
23. Креветки с чесноком и имбирём (упрощённые)
24. Рыба в томатном соусе с кориандром (упрощённая)
25. Рыбные котлеты с зеленью (упрощённые)
26. Сардины на противне с пряностями (упрощённые)
27. Тунец на сковороде с лаймом и перцем
28. Кальмары тушёные с томатами (упрощённые)
29. Рыба в фольге с овощами и специями
30. Рыба с рисом на сковороде (упрощённая)

ГЛАВА 4. ПТИЦА

31. Курица с куркумой и имбирём (упрощённая)
32. Куриные бёдра с горчицей и чесноком (упрощённые)
33. Курица тушёная с томатами и специями (упрощённая)
34. Курица на противне с картофелем и пряностями
35. Куриные тефтели в пряном соусе (упрощённые)
36. Индейка с лаймом и зеленью (упрощённая)
37. Куриные крылышки в медово-лаймовой глазури
38. Курица с фасолью и специями (упрощённая)
39. Курица с баклажанами и томатами (упрощённая)
40. Куриные котлеты с зеленью (упрощённые)

ГЛАВА 5. МЯСО

- 41. Говядина тушёная с луком и специями (упрощённая)
- 42. Баранина с пряностями на сковороде (упрощённая)
- 43. Фрикадельки в томатно-имбирном соусе (упрощённые)

- 44. Рагу из мяса с картофелем и куркумой
- 45. Говядина с нутом и специями (упрощённая)
- 46. Жаркое из мяса в духовке (упрощённое)
- 47. Котлеты с кинзой и специями (упрощённые)
- 48. Мясо тушёное с чечевицей (упрощённое)
- 49. Свинина с чесноком и перцем (упрощённая)
- 50. Рёбрышки со специями в духовке (упрощённые)

ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ

- 51. Рис басмати с зирой (упрощённый)
- 52. Пулао с овощами и куркумой (упрощённый)
- 53. Дал из чечевицы с томатами (упрощённый)
- 54. Нут с имбирём и специями (упрощённый)
- 55. Фасоль тушёная с луком и томатами (упрощённая)
- 56. Рис с курицей на сковороде (упрощённый)
- 57. Паста с томатным соусом и чесноком
- 58. Булгур с зеленью и лаймом (упрощённый)
- 59. Каша из пшена с овощами (упрощённая)
- 60. Рисовый гарнир с горчичными зёрнами (упрощённый)

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

- 61. Картофель с куркумой на сковороде (упрощённый)
- 62. Цукини с чесноком и лаймом (упрощённые)
- 63. Баклажаны, запечённые со специями

- 64. Капуста тушёная с горчичными зёрнами (упрощённая)
- 65. Тыква, запечённая с мёдом и корицей
- 66. Морковь, запечённая с кориандром (упрощённая)
- 67. Стручковая фасоль с чесноком (упрощённая)
- 68. Брокколи с лимоном и перцем (упрощённая)
- 69. Овощное рагу с томатами и специями
- 70. Свёкла запечённая с чесноком (упрощённая)

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА

- 71. Парата на сковороде (упрощённая)
- 72. Лепёшки с зеленью (упрощённые)
- 73. Самоса с овощной начинкой (упрощённые)
- 74. Самоса с курицей (упрощённые)
- 75. Пирожки с картофелем в духовке (упрощённые)
- 76. Булочки со специями (упрощённые)
- 77. Хлебные палочки с тмином (упрощённые)
- 78. Печенье с кокосом (упрощённое)
- 79. Сладкие рулетики с корицей (упрощённые)
- 80. Пирог с яблоками и кардамоном (упрощённый)

ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

- 81. Горчичный соус с лимоном (упрощённый)
- 82. Чатни из томатов и специй (упрощённый)
- 83. Йогуртовый соус с мятой (упрощённый)
- 84. Пряная паста из перца (упрощённая)
- 85. Смесь специй «панч форон» (упрощённая)
- 86. Томатный соус для тушения (упрощённый)
- 87. Маринад с уксусом 9% и специями

88. Соус из печёных перцев (упрощённый)

89. Овощной бульон для заморозки

90. Заправка лайм-масло с чесноком

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

91. Рисовый пудинг с кардамоном (упрощённый)

92. Молочный чай со специями (упрощённый)

93. Десерт из йогурта с мёдом и орехами

94. Кокосовые шарики с мёдом (упрощённые)

95. Запечённые яблоки с корицей

96. Компот из сухофруктов

97. Печенье с кунжутом (упрощённое)

98. Лимонад с лаймом и мятой

99. Печёные груши с мёдом и орехами

100. Сладкая манная каша с кардамоном (упрощённая)

ВСТУПЛЕНИЕ

Бенгальская кухня – это яркая традиция региона Бенгалии (восток Индии и Бангладеш), где основу питания составляют рис, рыба, овощи и бобовые. Вкус часто строится на горчичном масле, зелёном чили, куркуме, имбире и тёплых специях.

Одна из визитных карточек – пряные сочетания «панч фрон» (смесь пяти семян), кисло-острые чатни и лёгкие овощные блюда, которые хорошо подходят для домашнего приготовления. А на сладкое Бенгалия известна нежными десертами на молоке и твороге, которые подают к чаю.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых бенгальскими идеями и адаптированных для домашней кухни. Вы найдёте закуски и салаты, супы, блюда из рыбы, птицы и мяса, варианты с крупами и бобовыми, гарниры, выпечку, соусы и заготовки, десерты и напитки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из огурцов с горчичной заправкой

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- горчица – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

2. Пиканта из зелёного манго (упрощённая)

Время: 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- горчица – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

нере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

3. Бхорта из картофеля с луком и перцем (упрощённая)

Время: 20 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте

1 ч. л. мёда. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

4. Салат из помидоров с кинзой и лимоном

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

5. Жареные баклажаны с куркумой (упрощённые)

Время: 35 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

6. Чатни из томатов и имбиря (упрощённый)

Время: 15 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- горчица – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

7. Салат из нута с зелёным луком и лаймом

Время: 8 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г

- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- горчица – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

8. Салат из моркови с лимоном и кориандром

Время: 20 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.

- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- горчица – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

9. Закуска из печёного перца с чесноком

Время: 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.

- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- горчица – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

10. Салат из капусты с зирой и лимоном

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г

– острый перец молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Дал из красной чечевицы с куркумой (упрощённый)

Время: 1 час | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

- лавровый лист – 1 шт.
- куркума – 1/2 ч. л.
- имбирь – 15 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

12. Куриный суп с имбирём и рисом (упрощённый)

Время: 1 час 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

– куркума – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

13. Томатный суп с кориандром (упрощённый)

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– курица – 500 г

– лук – 1 шт.

– морковь – 200 г

– вода – 1,8 л

– соль – 2 ч. л.

– паприка – 1 ч. л.

– чёрный перец – 1/2 ч. л.

– лавровый лист – 1 шт.

– куркума – 1/2 ч. л.

– имбирь – 15 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

14. Овощной суп с горчичными зёрнами (упрощённый)

Время: 1 час 5 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– курица – 500 г

– лук – 1 шт.

– морковь – 200 г

– вода – 1,8 л

– соль – 2 ч. л.

– паприка – 1 ч. л.

– чёрный перец – 1/2 ч. л.

– лавровый лист – 1 шт.

– имбирь – 15 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
 2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
 3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
 4. Посолите и дайте настояться 10 минут.
- Хранение: в холодильнике до 3 суток.
- Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

15. Рыбная похлёбка с томатами и специями (упрощённая)

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- куркума – 1/2 ч. л.
- имбирь – 15 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
 2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
 3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
 4. Посолите и дайте настояться 10 минут.
- Хранение: в холодильнике до 3 суток.
- Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

16. Суп из нута с зирой (упрощённый)

Время: 1 час 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 ми-

нут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

17. Суп-пюре из тыквы с кардамоном (упрощённый)

Время: 50 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– курица – 500 г

– лук – 1 шт.

– морковь – 200 г

– вода – 1,8 л

– соль – 2 ч. л.

– паприка – 1 ч. л.

– чёрный перец – 1/2 ч. л.

– лавровый лист – 1 шт.

– куркума – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для характерного вкуса используйте 1 ст. л. горчичного масла или замените его на растительное.

18. Суп из чечевицы с овощами и тмином (упрощённый)

Время: 1 час 10 минут | Выход: 3 порции

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.