



Наталья Смакова

Рецепты
бугисской
кухни

Наталья Смакова

Рецепты бугисской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты бугисской кухни» — практичный сборник из 100 блюд, вдохновлённых кухней народа бугис (Южный Сулавеси, Индонезия) и адаптированных для приготовления дома. В книге — 10 глав: закуски и салаты, супы и похлёбки, рис и лапша, курица и мясо, рыба и морепродукты, овощи и бобовые, соусы и приправы, выпечка и хлеб, десерты, напитки. Рецепты составлены так, чтобы их было удобно готовить в будни: понятные шаги, доступные продукты и возможность регулировать остроту и специи под свой вкус. Каждый рецепт содержит время приготовления и выход, список ингредиентов и пошаговый способ приготовления, а также рекомендации по хранению и небольшие заметки. Сборник подойдёт тем, кто хочет разнообразить меню, попробовать новые сочетания (кокос, пряности, цитрусы, рисовые блюда) и готовить быстро и уверенно.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты бугисской кухни

Рецепты бугисской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из огурцов с лаймом и чили по-бугисски
2. Салат из помидоров с тонким луком и лаймом
3. Тёплый салат из зелёной фасоли с кокосом
4. Острая морковь с кориандром и лаймом
5. Салат с манго и жареным арахисом
6. Закуска из баклажанов с томатами и чили
7. Тофу, обжаренный с чесноком и соевым соусом
8. Капуста с арахисом и кинзой
9. Огурцы с йогуртовой заправкой и мятой
10. Маринованный лук с лаймом и сахаром

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Бугисский куриный суп с имбирём и лаймом
12. Суп с говядиной и пряностями по-бугисски
13. Рыбный суп с томатами и лаймом
14. Кокосовая похлёбка с куркумой
15. Суп с чечевицей и кориандром
16. Суп с лапшой в пряном бульоне
17. Суп из нута с куркумой
18. Кисло-острый суп с тамариндом
19. Суп с креветками и кокосовым молоком
20. Томатный суп с чили и чесноком

ГЛАВА 3. РИС И ЛАПША

21. Жареный рис с яйцом и зелёным луком
22. Рис в кокосовом молоке с куркумой
23. Рис с овощами и соевым соусом
24. Рис с креветками и лаймом
25. Лапша с курицей и сладким перцем
26. Лапша с говядиной и соевым соусом
27. Лапша с креветками и лаймом
28. Рис с тофу и зелёной фасолью
29. Рис с грибами и кориандром
30. Острая лапша с чили и чесноком

ГЛАВА 4. КУРИЦА И МЯСО

31. Насу палекко по-бугисски: тушёная курица с пряностями
32. Курица в кокосовом соусе с куркумой
33. Куриные кусочки в остром томатном соусе
34. Говядина тушёная с имбирём и чесноком
35. Мясо с томатами и чили на сковороде
36. Курица с арахисовым соусом
37. Говядина в кокосовом соусе
38. Курица с лаймом и кориандром

- 39. Фрикадельки из говядины в пряной подливке
- 40. Курица, тушёная с куркумой и луком

ГЛАВА 5. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

- 41. Рыба в кокосовом соусе по-бугисски
- 42. Рыба тушёная с томатами и лаймом
- 43. Креветки с чесноком и лаймом
- 44. Кальмары с чили и чесноком
- 45. Рыбное карри с куркумой
- 46. Рыба с тамариндом и чили
- 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 в кокосовом молоке
- 52. Тыква с нутом и куркумой
- 53. Чечевица в пряном соусе
- 54. Баклажаны с чили и чесноком
- 55. Картофель с кориандром и лаймом
- 56. Зелёная фасоль с пряной пастой
- 57. Капуста тушёная с имбирём
- 58. Овощи с тофу и лаймом
- 59. Нут с томатами и куркумой
- 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 с чили
- 66. Имбирно-чесночная заправка
- 67. Соевый соус с лаймом и сахаром
- 68. Пряное масло с чесноком и чили
- 69. Йогуртовая заправка с мятой
- 70. Быстрый соус для лапши

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И ХЛЕБ

- 71. Лепёшки на сковороде с кунжутом
- 72. Роти на сковороде по-домашнему
- 73. Хлеб на йогурте
- 74. Лепёшки с зеленью
- 75. Булочки с кокосом
- 76. Пышные оладьи с бананом
- 77. Быстрый хлеб на сковороде без духовки
- 78. Хлебные палочки с кориандром
- 79. Сладкие рулетики с корицей
- 80. Лепёшки с кокосовой стружкой

ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ

- 81. Баронгко: банановый десерт с кокосом
- 82. Сладкий рис в кокосовом молоке

- 83. Бананы в кокосовом соусе
- 84. Рисовый пудинг с ванилью
- 85. Тыквенный десерт с кокосом
- 86. Кокосовое желе с лаймом
- 87. Фруктовый салат с лаймом
- 88. Манго с йогуртом и мёдом
- 89. Пудинг из кокосового молока
- 90. Банановый десерт с корицей

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
- 98. Каркаде с цитрусом
- 99. Имбирно-мятный напиток
- 100. Освежающий напиток с ананасом

ВСТУПЛЕНИЕ

Традиции бугисской кухни – это тёплая, пряная и очень домашняя еда, в которой ценят насыщенный вкус, ароматные специи и простые сочетания продуктов.

В сборнике собраны 100 рецептов, адаптированных для приготовления дома: закуски и салаты, супы, блюда из риса и лапши, варианты с курицей и мясом, рыба и морепродукты, овощные блюда, соусы и приправы, выпечка, десерты и напитки.

Выбирайте главу по настроению, регулируйте остроту под себя и смело пробуйте новые сочетания – многие рецепты допускают удобные замены ингредиентов без потери характера блюда.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

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

Время: 35 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.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонко.
2. Добавьте соль, перец и, если нужно, чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.

2. Салат из помидоров с тонким луком и лаймом

Время: 35 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

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонко.
2. Добавьте соль, перец и, если нужно, чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.

3. Тёплый салат из зелёной фасоли с кокосом

Время: 35 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
- стружка кокоса – 30 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонко.
2. Добавьте соль, перец и, если нужно, чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.

4. Острая морковь с кориандром и лаймом

Время: 35 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.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонко.

2. Добавьте соль, перец и, если нужно, чили.
 3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
 4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.

5. Салат с манго и жареным арахисом

Время: 35 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
- манго – 1 шт.
- арахис жареный – 40 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонко.
 2. Добавьте соль, перец и, если нужно, чили.
 3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
 4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.

6. Закуска из баклажанов с томатами и чили

Время: 35 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.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонко.
 2. Добавьте соль, перец и, если нужно, чили.
 3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
 4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.

7. Тофу, обжаренный с чесноком и соевым соусом

Время: 35 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
- тофу – 250 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонко.
2. Добавьте соль, перец и, если нужно, чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.

8. Капуста с арахисом и кинзой

Время: 35 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
- арахис жареный – 40 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонко.
2. Добавьте соль, перец и, если нужно, чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.

9. Огурцы с йогуртовой заправкой и мятой

Время: 35 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

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонко.
2. Добавьте соль, перец и, если нужно, чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.

10. Маринованный лук с лаймом и сахаром

Время: 35 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

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонко.
2. Добавьте соль, перец и, если нужно, чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Бугисский куриный суп с имбирём и лаймом

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- 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 обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 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. Суп с говядиной и пряностями по-бугисски

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- 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 обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 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. Рыбный суп с томатами и лаймом

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- рыбное филе – 500 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- 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 обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 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.

14. Кокосовая похлёбка с куркумой

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г
- кокосовое молоко – 250 мл
- куркума – 1 ч. л.

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте куркуму, перемешайте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 25 минут, затем влейте кокосовое молоко и томите ещё 10 минут.
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 чечевицей и кориандром

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- 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 обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 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. Суп с лапшой в пряном бульоне

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- 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 обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 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 из нута с куркумой

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г

- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г
- куркума – 1 ч. л.

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 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. Кисло-острый суп с тамарином

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 20 г
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- лайм – 1 шт.
- зелень – 15 г
- паста тамарида – 1 ст. л.
- чили молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 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.

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.