

A collage of various Indonesian dishes, including fried chicken, rice bowls, and salads, arranged on a dark wooden surface. The text is overlaid on the top and center of the image.

**Наталья Смакова**

**Рецепты  
бугисской  
кухни**

# **Наталья Смакова**

## **Рецепты бугисской кухни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73365998](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73365998)*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

«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.

# 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-чесочная 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.

нере.

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 тамариндом**

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 тамаринда – 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.