



Наталья Смакова

**Рецепты
буддийской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты буддийской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты буддийской кухни» — электронный сборник из 100 вегетарианских рецептов в буддийском стиле: без мяса и рыбы, без лука и чеснока, с акцентом на естественный вкус и простые сочетания. Внутри — каши и блюда из риса, супы и бульоны, овощи и тофу, бобовые, лапша и блюда из теста, салаты и холодные закуски, паровые и тушёные блюда, соусы и заготовки, десерты и напитки. Рецепты адаптированы для приготовления дома и снабжены временем, выходом, списком ингредиентов, пошаговыми инструкциями, а также рекомендациями по хранению.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты буддийской кухни

Рецепты буддийской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. КАШИ И РИСОВЫЕ БЛЮДА

1. Конжи с имбирём и грибами
2. Конжи из бурого риса с тыквой и кунжутом
3. Овсяная каша с финиками и тахини
4. Пшённая каша на кокосовом молоке с ананасом
5. Гречка с морской капустой и кунжутом
6. Рис с зелёным горошком и лимонной цедрой
7. Онигири с огурцом и пастой мисо-кунжут
8. Рисовые блинчики с бананом и кунжутом
9. Клейкий рис с красной фасолью
10. Киноа с овощами и соевым соусом
11. Булгур с изюмом и кардамоном
12. Рисовая каша с яблоком и корицей

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

13. Мисо-суп с тофу и вакаме
14. Суп с рисовой лапшой и грибами
15. Тыквенный суп с кокосом и куркумой
16. Чечевичный суп с томатами и кумином
17. Прозрачный овощной бульон с водорослями
18. Том-ям вегетарианский с лаймом и лемонграссом
19. Суп-пюре из цветной капусты с кунжутом
20. Суп с баклажанами и томатами
21. Нутовый суп со шпинатом и лимоном
22. Перловый суп с сушёными грибами
23. Огуречный холодный суп с кунжутом

ГЛАВА 3. ОВОЩИ И ТОФУ

24. Тофу терияки с брокколи
25. Тофу в кунжутной корочке с салатом из огурца
26. Овощной стир-фрай с соусом мисо-лайм
27. Баклажаны в сладко-солёной глазури
28. Запечённая цветная капуста в пряной панировке
29. Шиитаке, тушёные в соевом соусе
30. Овощи на пару с арахисовым соусом
31. Кабачки с томатами и базиликом в духовке
32. Перцы, запечённые с ореховой пастой
33. Морковь, глазированная апельсином и имбирём
34. Картофель с нори и кунжутом
35. Котлеты из тофу и зелени

ГЛАВА 4. БОБОВЫЕ БЛЮДА

36. Хумус с лимоном и зирой
37. Фалафель, запечённый в духовке
38. Дал из красной чечевицы с томатами
39. Нут в томатно-кокосовом соусе

- 40. Фасоль в мисо-соусе с имбирём
- 41. Салат из чечевицы с печёной свёклой
- 42. Кичри с машем и рисом
- 43. Тушёная белая фасоль с розмарином и лимоном
- 44. Паштет из фасоли и грецких орехов
- 45. Бургеры из нута и овощей
- 46. Густая чёрная фасоль с пряностями

ГЛАВА 5. ЛАПША И БЛЮДА ИЗ ТЕСТА

- 47. Рисовая лапша с овощами и соевым соусом
- 48. Соба с кунжутной заправкой и огурцом
- 49. Удон в бульоне с грибами и тофу
- 50. Лапша с арахисовым соусом и огурцом
- 51. Вонтоны с овощной начинкой
- 52. Пельмени с капустой и грибами
- 53. Блинчики из рисовой муки с овощной начинкой
- 54. Лепёшки на сковороде с зеленью
- 55. Пита с печёными овощами и хумусом
- 56. Запечённая лапша с овощами и кунжутом
- 57. Ньокки из картофеля с томатным соусом

ГЛАВА 6. САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

- 58. Салат из огурца и вакаме
- 59. Томатный салат с тахини и лимоном
- 60. Морковный салат с кунжутом и рисовым уксусом
- 61. Салат из капусты с яблоком и горчицей заправкой
- 62. Салат из киноа с огурцом и мятой
- 63. Рулетики из баклажана с ореховой пастой
- 64. Свёкла с апельсином и семенами
- 65. Быстрые маринованные овощи
- 66. Салат из зелёной фасоли с кунжутом
- 67. Намазка из печёной моркови и нута
- 68. Тофу-намазка с травами и лимоном

ГЛАВА 7. ПАРОВЫЕ И ТУШЁНЫЕ БЛЮДА

- 69. Овощное карри на кокосовом молоке
- 70. Тушёная капуста с яблоком и тмином
- 71. Рагу из корнеплодов с розмарином
- 72. Паровые котлетки из чечевицы и овса
- 73. Кабачки, тушёные с нутом и томатами
- 74. Тофу и грибы в соусе соя-имбирь
- 75. Голубцы с рисом и грибами
- 76. Тыква, тушёная с фасолью и шалфеем
- 77. Паровые булочки баоцзы с овощами
- 78. Баклажаны, тушёные с чечевицей

ГЛАВА 8. СОУСЫ, ПРИПРАВЫ И ЗАГОТОВКИ

- 79. Соус тахини-лимон
- 80. Кунжутная заправка гомадаре
- 81. Соус мисо-имбирь для овощей
- 82. Арахисовый соус с лаймом
- 83. Соус чили-лайм без чеснока
- 84. Гомасио – кунжутная соль

- 85. Маринованный имбирь быстрый
- 86. Маринованные огурцы с кунжутом
- 87. Квашеная капуста с морковью и тмином
- 88. Паста из печёного перца без чеснока
- 89. Овощной бульонный концентрат

ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 90. Чай масала на растительном молоке
- 91. Имбирно-лимонный чай с мёдом
- 92. Компот из сухофруктов с корицей
- 93. Запечённые яблоки с орехами и изюмом
- 94. Рисовый пудинг на кокосовом молоке
- 95. Манговый смузи на кокосовом молоке
- 96. Банановый хлеб без яиц
- 97. Кунжутные шарики с финиками
- 98. Овсяное печенье с изюмом
- 99. Ягодное желе на агар-агаре
- 100. Тёплый напиток «золотое молоко» с куркумой

ВСТУПЛЕНИЕ

Буддийская кухня – это спокойная и уважительная к продукту традиция: в ней ценят естественный вкус, простые сочетания и умеренность. Во многих направлениях практикуется вегетарианский подход, а также отказ от «резких» ароматов – лука и чеснока – чтобы еда оставалась лёгкой и гармоничной.

В основе таких блюд часто лежат рис и крупы, сезонные овощи, бобовые, грибы, водоросли, тофу и соевые продукты. Специи и соусы используются аккуратно: они подчёркивают вкус, но не перебивают его, а текстуры – от кремовых каш до хрустящих закусок – помогают сделать рацион разнообразным.

В этом сборнике собраны 100 рецептов в буддийском стиле, адаптированных для приготовления дома. Вы найдёте здесь каши и блюда из риса, супы, овощи и тофу, бобовые, лапшу и тесто, салаты, паровые и тушёные блюда, соусы и заготовки, а также десерты и напитки.

ГЛАВА 1. КАШИ И РИСОВЫЕ БЛЮДА

12 рецептов.

1. Конжи с имбирём и грибами

Время: 45 мин | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- рис круглозёрный – 120 г
- вода – 1 л
- шампиньоны – 200 г
- имбирь – 10 г
- соевый соус – 1 ст. л.
- кунжутное масло – 1 ч. л.
- зелень кинзы – 10 г
- кунжут – 1 ч. л.

Шаги:

1. Рис промойте до прозрачной воды, переложите в кастрюлю и залейте 1 л воды.
2. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимального и варите 35–40 минут, периодически помешивая, пока каша станет кремовой.

3. Шампиньоны нарежьте пластинками, обжарьте на сухой сковороде 5–6 минут до испарения влаги.

4. Имбирь натрите мелко, добавьте к грибам вместе с соевым соусом и прогрейте 1 минуту.

5. Разложите конжи по мискам, сверху выложите грибы, добавьте кунжутное масло, посыпьте кунжутом и кинзой.

Хранение: В холодильнике 2 суток в закрытом контейнере. Разогревать на плите, добавив 2–3 ст. л. воды.

Заметка: Конжи удобно готовить густым: при разогреве он становится как свежий, если добавить немного воды.

2. Конжи из бурого риса с тыквой и кунжутом

Время: 60 мин | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- бурый рис – 150 г
- вода – 1,2 л
- тыква – 250 г
- кокосовое молоко – 150 мл
- соль – 1/3 ч. л.
- коричневый сахар – 1 ст. л.
- кунжут – 1 ст. л.
- молотая корица – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Рис промойте и замочите в холодной воде на 20 минут, затем слейте.

2. Переложите рис в кастрюлю, влейте 1,2 л воды, доведите до кипения и варите 40 минут на слабом огне.

3. Тыкву нарежьте кубиком 1–1,5 см, добавьте к рису и варите ещё 15 минут до мягкости.

4. Влейте кокосовое молоко, добавьте соль, сахар и корицу, прогрейте 2 минуты.

5. Подавайте, посыпав кунжутом.

Хранение: В холодильнике 2 суток. Разогревать на плите, добавив немного воды или кокосового молока.

Заметка: Замачивание бурого риса ускоряет приготовление и делает текстуру более нежной.

3. Овсяная каша с финиками и тахини

Время: 15 мин | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- овсяные хлопья – 80 г
- вода – 350 мл
- финики без косточек – 8 шт.
- тахини – 1,5 ст. л.
- соль – щепотка
- ваниль – щепотка
- грецкие орехи – 30 г

Шаги:

1. Финики нарежьте мелко, орехи крупно порубите.

2. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте соль и овсяные хлопья.

3. Варите 5–7 минут, помешивая, затем вмешайте финики и ваниль.

4. Снимите с огня, добавьте тахини и тщательно размешайте.

5. Разложите кашу по тарелкам и посыпьте орехами.

Хранение: Лучше есть сразу. В холодильнике 1 сутки; перед подачей разогреть, добавив 2–3 ст. л. воды.

Заметка: Тахини делает кашу более сытной и даёт ореховую глубину вкуса.

4. Пшённая каша на кокосовом молоке с ананасом

Время: 25 мин | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- пшено – 120 г
- вода – 300 мл
- кокосовое молоко – 300 мл
- ананас (свежий или консервированный) – 200 г
- соль – 1/4 ч. л.
- мёд или сироп – 1 ст. л.
- лайм – 1/2 шт.
- кокосовая стружка – 1 ст. л.

Шаги:

1. Пшено промойте и обдайте кипятком, чтобы убрать горечь.
2. В кастрюле соедините воду и кокосовое молоко, доведите до кипения, добавьте соль и пшено.
3. Варите на слабом огне 15 минут под крышкой, затем снимите и дайте постоять 5 минут.
4. Ананас нарежьте кубиком, добавьте в кашу вместе с мёдом и соком лайма, перемешайте.
5. Подавайте, посыпав кокосовой стружкой.

Хранение: В холодильнике 2 суток. Разогреть на плите, добавив немного воды.

Заметка: Кипяток на пшено – быстрый способ сделать вкус мягким без лишней горчинки.

5. Гречка с морской капустой и кунжутом

Время: 25 мин | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- гречка – 180 г
- вода – 360 мл
- морская капуста (салат без майонеза) – 150 г
- огурец – 150 г
- соевый соус – 1 ст. л.
- рисовый уксус – 1 ч. л.
- кунжут – 1 ст. л.
- кунжутное масло – 1 ч. л.

Шаги:

1. Гречку промойте, залейте водой, доведите до кипения и варите 15 минут под крышкой на слабом огне.
2. Огурец нарежьте мелким кубиком, смешайте с морской капустой.
3. Заправьте смесь соевым соусом, рисовым уксусом и кунжутным маслом.
4. Смешайте гречку с заправкой и посыпьте кунжутом.
5. Подавайте тёплой или комнатной температуры.

Хранение: В холодильнике 2 суток. Удобно хранить отдельно гречку и заправку, смешивая перед подачей.

Заметка: Морская капуста добавляет йодистую солоноватость и делает блюдо выразительным без специй.

6. Рис с зелёным горошком и лимонной цедрой

Время: 30 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рис жасмин – 200 г
- вода – 380 мл
- зелёный горошек (замороженный) – 150 г
- лимон – 1 шт.
- оливковое масло – 1,5 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – щепотка

Шаги:

1. Рис промойте, залейте водой, добавьте соль и доведите до кипения.
2. Варите 12 минут под крышкой на слабом огне, затем снимите и дайте постоять 5 минут.
3. Горошек ошпарьте кипятком 1 минуту и откиньте на сито.
4. Снимите цедру с лимона мелкой тёркой, выжмите 1 ст. л. сока.
5. Смешайте рис с горошком, маслом, лимонным соком и цедрой, приправьте перцем.

Хранение: В холодильнике 2 суток. Разогреть на сковороде с 1–2 ст. л. воды.

Заметка: Цедру добавляйте в конце, чтобы сохранить аромат и лёгкую горчинку.

7. Онигири с огурцом и пастой мисо-кунжут

Время: 35 мин | Выход: 6 шт.

Ингредиенты:

- рис для суши – 250 г
- вода – 300 мл
- рисовый уксус – 2 ст. л.
- сахар – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- огурец – 1 шт.
- паста мисо – 1 ст. л.
- тахини – 1 ст. л.
- нори – 3 листа

Шаги:

1. Рис промойте, сварите в 300 мл воды 15 минут под крышкой, затем дайте постоять 10 минут.
2. Смешайте рисовый уксус, сахар и соль, влейте в тёплый рис и аккуратно перемешайте лопаткой.
3. Огурец нарежьте длинными брусками.
4. Смешайте мисо и тахини до однородности – это начинка-паста.
5. Смочите руки водой, сформируйте лепёшку из риса, положите немного пасты и брусочек огурца, закройте и придайте форму треугольника.
6. Нори разрежьте на полосы и оберните каждым онигири.

Хранение: Лучше есть в течение 8 часов. В холодильнике до 1 суток; перед подачей держать 10 минут при комнатной температуре.

Заметка: Паста мисо-кунжут даёт насыщенный вкус без добавления лука и чеснока.

8. Рисовые блинчики с бананом и кунжутом

Время: 25 мин | Выход: 8 блинчиков

Ингредиенты:

- рисовая мука – 180 г
- вода – 300 мл
- банан – 2 шт.
- соль – щепотка
- сахар – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- кунжут – 1 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте рисовую муку, соль, сахар и воду до однородного теста без комочков.
 2. Вмешайте 1 ст. л. масла, оставьте тесто на 5 минут.
 3. Бананы нарежьте кружочками.
 4. Разогрейте сковороду, слегка смажьте маслом. Наливайте тонкий слой теста, сверху выкладывайте несколько кружочков банана и посыпайте кунжутом.
 5. Жарьте по 1–1,5 минуты с каждой стороны до румяности.
- Хранение: Лучше есть сразу. В холодильнике 1 сутки; разогреть на сухой сковороде 30–40 секунд с каждой стороны.

Заметка: Рисовое тесто любит тонкий слой: так блинчики получаются эластичными и не ломаются.

9. Клейкий рис с красной фасолью

Время: 70 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- клейкий рис (глиинозный) – 250 г
- вода – 500 мл
- красная фасоль (адзуки) – 150 г
- сахар – 60 г
- соль – щепотка
- кокосовое молоко – 150 мл

Шаги:

1. Рис промойте и замочите на 30 минут, затем слейте воду.
2. Фасоль промойте, залейте 600 мл воды и варите 45 минут до мягкости; слейте лишнюю воду, добавьте сахар и щепотку соли, разомните в пасту.
3. Рис сварите в 500 мл воды 20 минут под крышкой на слабом огне.
4. Смешайте рис с кокосовым молоком и прогрейте 2 минуты.
5. Подавайте рис с фасолевой пастой.

Хранение: В холодильнике 2 суток. Разогревать на пару или в микроволновке, прикрыв крышкой.

Заметка: Если фасоль разомять не полностью, текстура получается более интересной – с небольшими кусочками.

10. Киноа с овощами и соевым соусом

Время: 25 мин | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- киноа – 180 г
- вода – 360 мл
- морковь – 120 г
- болгарский перец – 150 г
- кукуруза (замороженная или консервированная) – 120 г
- соевый соус – 1,5 ст. л.

- кунжутное масло – 1 ч. л.
- лайм – 1/2 шт.

Шаги:

1. Киноа промойте, залейте водой, доведите до кипения и варите 15 минут под крышкой.
2. Морковь и перец нарежьте мелким кубиком, обжарьте на сухой сковороде 4–5 минут, затем добавьте кукурузу и прогрейте 2 минуты.
3. Смешайте киноа с овощами, добавьте соевый соус и кунжутное масло.
4. В конце добавьте сок лайма и перемешайте.
5. Подавайте тёплым.

Хранение: В холодильнике 3 суток. Разогреть на сковороде с 1–2 ст. л. воды.

Заметка: Киноа обязательно промывать – так уходит горечь с поверхности зёрен.

11. Булгур с изюмом и кардамоном

Время: 20 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- булгур – 220 г
- вода – 440 мл
- изюм – 60 г
- кардамон молотый – 1/3 ч. л.
- корица – 1/3 ч. л.
- соль – 1/3 ч. л.
- миндаль – 40 г
- оливковое масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте соль и булгур.
2. Варите 12 минут на слабом огне под крышкой.
3. Изюм промойте, миндаль крупно порубите.
4. Снимите булгур с огня, вмешайте изюм, специи и масло, накройте и оставьте на 5 минут.
5. Перед подачей посыпьте миндалём.

Хранение: В холодильнике 3 суток. Хорошо подходит как завтрак или гарнир к тушёным овощам.

Заметка: Кардамон лучше добавлять в конце, чтобы аромат не выветрился при варке.

12. Рисовая каша с яблоком и корицей

Время: 35 мин | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- рис круглозёрный – 150 г
- вода – 700 мл
- яблоко – 2 шт.
- корица – 1 ч. л.
- изюм – 40 г
- соль – щепотка
- сахар – 1 ст. л.
- лимонный сок – 1 ч. л.

Шаги:

1. Рис промойте, залейте водой и доведите до кипения, добавьте соль.
2. Варите 25 минут на слабом огне, помешивая.
3. Яблоки нарежьте кубиком, сбрызните лимонным соком.

4. Добавьте яблоки, изюм, корицу и сахар, варите ещё 5 минут.

5. Снимите с огня, накройте и дайте настояться 5 минут.

Хранение: В холодильнике 2 суток. Разогреть на плите, добавив немного воды.

Заметка: Если яблоки нарезать крупнее, они сохранят текстуру и приятную сочность.

Супы и бульоны

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

11 рецептов.

13. Мисо-суп с тофу и вакаме

Время: 15 мин | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

– вода – 800 мл

– паста мисо – 2 ст. л.

– тофу – 200 г

– водоросли вакаме (сухие) – 1 ст. л.

– шампиньоны – 150 г

– соевый соус – 1 ч. л.

– кунжут – 1 ч. л.

Шаги:

1. Вакаме залейте тёплой водой на 5 минут, затем отожмите.

2. Шампиньоны нарежьте тонкими пластинками и проварите в 800 мл воды 5 минут.

3. Тофу нарежьте кубиком и добавьте в кастрюлю вместе с вакаме.

4. Снимите кастрюлю с огня. В отдельной миске разведите мисо 3–4 ст. л. горячего бульона и верните в кастрюлю.

5. Добавьте соевый соус, прогрейте 30 секунд, не доводя до кипения. Подавайте, посыпав кунжутом.

Хранение: Лучше есть сразу. В холодильнике 1 сутки; разогревать на слабом огне, не кипятить.

Заметка: Мисо не кипятят: так сохраняется вкус и аромат пасты.

14. Суп с рисовой лапшой и грибами

Время: 25 мин | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– вода – 1 л

– рисовая лапша – 120 г

– шиитаке (сухие или свежие) – 150 г

– морковь – 120 г

– болгарский перец – 150 г

– имбирь – 10 г

– соевый соус – 2 ст. л.

– сок лайма – 1 ст. л.

– кунжутное масло – 1 ч. л.

Шаги:

1. Если используете сухие шиитаке, замочите их в тёплой воде на 20 минут и нарежьте.

2. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте грибы и варите 8 минут.

3. Морковь нарежьте тонкой соломкой, перец – полосками, добавьте в суп и варите 5 минут.

4. Рисовую лапшу добавьте в кастрюлю и варите 3–4 минуты до мягкости.

5. Добавьте тёртый имбирь, соевый соус, сок лайма и кунжутное масло. Дайте постоять 2 минуты и подавайте.

Хранение: В холодильнике 1 сутки. Лапша быстро размягчается, поэтому лучше хранить отдельно бульон и лапшу.

Заметка: Имбирь добавляйте в конце, чтобы вкус оставался свежим и ярким.

15. Тыквенный суп с кокосом и куркумой

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- тыква – 600 г
- морковь – 150 г
- вода – 700 мл
- кокосовое молоко – 250 мл
- куркума – 1 ч. л.
- имбирь – 10 г
- соль – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Тыкву и морковь нарежьте кубиком, сложите в кастрюлю.
2. Влейте воду, доведите до кипения и варите 20 минут до мягкости.
3. Добавьте куркуму и тёртый имбирь, варите ещё 2 минуты.
4. Пробейте суп блендером до гладкости, влейте кокосовое молоко и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и добавьте лимонный сок.

Хранение: В холодильнике 2 суток. Можно заморозить на 1 месяц. Разогреть на слабом огне.

Заметка: Кислинка лимона балансирует сладость тыквы и делает вкус более объёмным.

16. Чечевичный суп с томатами и кумином

Время: 30 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- красная чечевица – 220 г
- вода – 1,2 л
- томаты в собственном соку – 250 г
- морковь – 120 г
- кумин молотый – 1 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- оливковое масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Чечевицу промойте.
2. Морковь нарежьте мелким кубиком, прогрейте в кастрюле с маслом 2 минуты.
3. Добавьте чечевицу, воду и томаты, доведите до кипения.
4. Варите 18–20 минут на слабом огне, пока чечевица не разварится.
5. Добавьте кумин, паприку и соль, перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: В холодильнике 3 суток. Суп густеет; при разогреве добавьте немного воды.

Заметка: Чечевица разваривается сама, поэтому суп получается насыщенным без блендера.

17. Прозрачный овощной бульон с водорослями

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- вода – 1,5 л
- морковь – 150 г
- сельдерей стеблевой – 120 г
- лавровый лист – 2 шт.
- перец горошком – 6 шт.
- водоросли комбу – 10 г
- соевый соус – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Комбу протрите влажной салфеткой, положите в кастрюлю и залейте холодной водой.
2. Овощи нарежьте крупно, добавьте вместе с лавровым листом и перцем.
3. Доведите до первых пузырьков, не кипятите активно, снимите пену при необходимости.
4. Томите 25 минут на минимальном огне.
5. Процедите, добавьте соевый соус и соль.

Хранение: В холодильнике 3 суток. Можно заморозить на 2 месяца.

Заметка: Комбу даёт мягкий умами-вкус и делает бульон насыщенным без мяса.

18. Том-ям вегетарианский с лаймом и лемонграссом

Время: 30 мин | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- вода – 1 л
- кокосовое молоко – 200 мл
- шампиньоны – 200 г
- помидоры – 200 г
- лемонграсс – 1 стебель
- листья лайма – 4 шт. (или цедра лайма – 1/2 ч. л.)

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.