

The background of the image is a rich, high-angle collage of various Vanuatu dishes. At the top center, a large fish is served on a banana leaf. To the left, a bowl is filled with large prawns and red chili. Below that, a plate of grilled fish is garnished with lime, red chili, and cilantro. To the right, there are several small bowls containing different types of salads and dips, including one with white rice and red chili. The overall composition is vibrant and appetizing, showcasing the diversity of Vanuatu's cuisine.

Наталья Смакова

**Рецепты
вануатской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты вануатской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты вануатской кухни» — это сборник из 100 домашних рецептов в островном стиле, где главные роли играют кокосовое молоко, лайм, свежая рыба и морепродукты, ароматные специи и сытные корнеплоды. Внутри вы найдёте закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда из рыбы и морепродуктов, варианты с мясом и птицей, сытные гарниры и запеканки «лаплап», а также простую выпечку, десерты, напитки, соусы и заготовки. Рецепты адаптированы под обычную кухню: понятные шаги, доступные продукты и удобные пропорции. Сборник подойдёт тем, кто хочет разнообразить меню, добавить больше «океанской» свежести и научиться сочетать кокосовую мягкость с цитрусовой яркостью без лишней сложности.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты ванауатской кухни

Рецепты ванауатской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Островной салат из капусты с кокосово-лаймовой заправкой
2. Салат из огурца и ананаса с мятой и лаймом
3. Томатная закуска с красным луком и соком лайма
4. Паштет из белой фасоли с чесноком и кокосом
5. Морковная закуска с имбирём и кунжутом
6. Чипсы из батата в духовке с лаймовой солью
7. Кукурузные оладьи с зелёным луком
8. Тёплая закуска из баклажана в кокосово-томатном соусе
9. Паста из тунца с лаймом и зеленью
10. Быстрый луковый маринад с лаймом и сахаром

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Рыбная похлёбка с кокосовым молоком и лаймом
12. Тыквенный суп-пюре с кокосом и имбирём
13. Куриный суп с кокосом, рисом и лаймом
14. Чечевичный суп с кокосом и помидорами
15. Овощная похлёбка со шпинатом и кокосом
16. Кукурузный суп с кокосом и сладким перцем
17. Суп с лапшой, креветками и кокосово-лаймовым бульоном
18. Томатная похлёбка с морепродуктами и кокосом
19. Суп из батата с кокосом и арахисом
20. Островной овощной суп с рисом и лимоном

ГЛАВА 3. РЫБА

21. Рыба на сковороде с чесноком и лаймом
22. Рыба, запечённая в фольге с кокосом и травами
23. Карри из рыбы с кокосовым молоком
24. Тушёная рыба с томатами и кокосом
25. Рыбные котлеты с бататом и зеленью
26. Тунец на гриле-сковороде с соево-лаймовой глазурью
27. Рыба в кокосовой панировке
28. Сардиновые котлеты с лимоном и зеленью
29. Рыба, запечённая с ананасной сальсой
30. Филе рыбы в кокосовом соусе с шпинатом

ГЛАВА 4. МОРЕПРОДУКТЫ

31. Креветки в кокосовом соусе с чесноком и лаймом
32. Мидии в кокосово-томатном бульоне
33. Кальмар, обжаренный с чесноком и лимоном
34. Крабовые котлеты с лаймом и зелёным луком
35. Гребешки в кокосовых сливках с чесноком
36. Салат из осьминога с лаймом и огурцом
37. Рис с морепродуктами и кокосом по-островному
38. Шашлычки из креветок с ананасом и лаймом
39. Суп-чаудер с моллюсками и кокосом

40. Паста с морепродуктами в кокосово-чесночном соусе

ГЛАВА 5. МЯСО И ПТИЦА

41. Курица в кокосовом молоке с имбирём и лаймом

42. Куриные шашлычки с лаймом и мёдом

43. Свинина, запечённая с ананасной глазурью

44. Свинина, тушёная в кокосе с бататом

45. Говядина, обжаренная с овощами и лаймом

46. Тефтели в кокосово-томатном соусе

47. Индейка в кокосе с зелёной фасолью

48. Колбаски, запечённые с картофелем и кокосовой подливкой

49. Курица со шпинатом в кокосовом соусе

50. Свиные отбивные с пряной сухой смесью и лаймом

ГЛАВА 6. КОРНЕПЛОДЫ И ГАРНИРЫ

51. Кокосовый рис по-ванауатски

52. Пюре из батата с кокосом и чесноком

53. Запечённые палочки маниока (кассавы) с лаймом

54. Жареные ломтики банана с солью и лаймом

55. Тушёная капуста в кокосовом молоке (симборо-стайл)

56. Тыква, тушёная с кокосом и арахисом

57. Зелёная фасоль с кокосом и чесноком

58. Картофель, запечённый с кокосовым соусом и луком

59. Кускус с кокосом и изюмом по-островному

60. Пшённая каша на кокосовом молоке (несладкий гарнир)

ГЛАВА 7. ЗАПЕКАНКИ И БЛЮДА «ЛАПЛАП»

61. Лаплап из батата с курицей и кокосом

62. Лаплап из кассавы со свиной

63. Лаплап из таро с рыбой в кокосовом соусе

64. Овощной лаплап со шпинатом и сыром

65. Симборо в свёртках: капуста с кукурузой и кокосом

66. Тулук в духовке: кассава с мясной начинкой

67. Слоёная запеканка из батата, лука и кокоса

68. Кукурузная запеканка с кокосом

69. Островной мясной пирог с корнеплодным пюре и кокосом

70. Запеканка из риса с кокосом и курицей

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И ХЛЕБ

71. Кокосовый хлеб-кирпичик

72. Банановый хлеб с кокосовой стружкой

73. Кекс из кассавной муки с лаймом

74. Ананасовый перевёрнутый пирог

75. Кокосовые сконы

76. Лепёшки на кокосовом молоке

77. Кукурузный хлеб на кокосовом молоке

78. Булочки из батата с кокосом

79. Островные жареные лепёшки (фрай-брэд) с кокосом

80. Сырные булочки с зеленью и лаймом

ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ И ФРУКТЫ

81. Рисовый пудинг с кокосом и манго

82. Пудинг из тапиоки на кокосовом молоке

83. Банановые оладьи с кокосовой стружкой

- 84. Ананасовый джем быстрый (малый объём)
- 85. Папайя с лаймом и мёдом (сладкий салат)
- 86. Манговый сорбет без мороженицы
- 87. Кокосовое печенье
- 88. Шоколадно-кокосовые трюфели
- 89. Запечённые бананы с кокосом и карамелью
- 90. Фруктовый боул с кокосовым йогуртом и лаймом

ГЛАВА 10. НАПИТКИ, СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

- 91. Лимонад на кокосовой воде с лаймом
- 92. Имбирный напиток без брожения (острая сода)
- 93. Напиток из маракуйи с лаймом
- 94. Ананасово-мятный кулер
- 95. Горячее какао на кокосовом молоке
- 96. Кокосовая карамель (соус)
- 97. Манго-чили соус (умеренно острый)
- 98. Маринад лайм-чеснок для рыбы и курицы
- 99. Мягкая кокосовая паста карри (домашняя)
- 100. Маринованные овощи по-островному (быстрые)

ВСТУПЛЕНИЕ

Вануату – это островное государство Меланезии в Тихом океане, где кухня складывается из простых продуктов моря и земли. В основе – рыба и морепродукты, кокосовое молоко, лайм и имбирь, а также корнеплоды и овощи, которые легко достать в магазине.

Островные блюда ценят натуральный вкус: лёгкие заправки, сочные маринады, минимум сложных техник. Важное место занимают запекания и тушения, а в качестве сытной базы часто выступают батат, маниок, таро и рис.

В этом сборнике – 100 рецептов ванауатской кухни в домашней интерпретации. Здесь есть закуски и салаты, супы, блюда из рыбы и морепродуктов, мясо и птица, выпечка и десерты, а также напитки, соусы и заготовки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Островной салат из капусты с кокосово-лаймовой заправкой

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Капуста белокочанная – 350 г
- Морковь – 1 шт (120 г)
- Зелёный лук – 20 г
- Кокосовое молоко – 120 мл
- Сок лайма – 2 ст. л.
- Мёд – 1 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Подготовьте ингредиенты: овощи и фрукты промойте, обсушите.
2. Нарежьте основу салата нужными кусочками и переложите в миску.
3. Смешайте заправку до однородности.
4. Заправьте салат, аккуратно перемешайте и оставьте на 10 минут.

5. Подавайте сразу или охладите 15 минут для более яркого вкуса.

Хранение: В холодильнике до 24 часов в закрытой таре.

Заметка: Заправка на кокосовом молоке делает салат мягким и «островным» по вкусу.

2. Салат из огурца и ананаса с мятой и лаймом

Время: 10 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- Огурец – 2 шт (300 г)
- Ананас свежий – 250 г
- Листья мяты – 8-10 шт
- Сок лайма – 1,5 ст. л.
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Соль – 1/3 ч. л.
- Перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Огурцы нарежьте полукружьями, ананас – кубиком 1,5 см.
2. Мята мелко порубите.
3. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.
4. Соедините огурец, ананас и мяту, заправьте и перемешайте.
5. Охладите 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 12 часов; лучше подавать свежим.

Заметка: Салат хорошо освежает и подходит к рыбе и курице.

3. Томатная закуска с красным луком и соком лайма

Время: 12 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Помидоры – 500 г
- Лук красный – 1/2 шт (80 г)
- Сок лайма – 2 ст. л.
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Перец – по вкусу
- Кинза или петрушка – 10 г

Шаги:

1. Помидоры нарежьте крупными дольками, лук – тонкими полукольцами.
2. Зелень мелко порубите.
3. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.
4. Соедините все ингредиенты, аккуратно перемешайте.
5. Дайте постоять 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если помидоры очень сочные, подавайте закуску с хлебом или лепёшками.

4. Паштет из белой фасоли с чесноком и кокосом

Время: 10 минут | Выход: 350 г

Ингредиенты:

- Фасоль белая консервированная – 1 банка (400 г), без жидкости
- Кокосовое молоко – 60 мл
- Чеснок – 1 зубчик
- Сок лайма – 1 ст. л.

- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Паприка – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Фасоль промойте и обсушите.
2. Сложите фасоль, кокосовое молоко, чеснок, сок лайма, масло и специи в чашу блендера.
3. Пробейте до кремовой текстуры.
4. Попробуйте и при необходимости добавьте щепотку соли.
5. Подавайте с хлебцами или овощными палочками.

Хранение: В холодильнике до 3 суток в закрытой банке.

Заметка: Паприка даёт лёгкую сладость и хорошо сочетается с кокосом.

5. Морковная закуска с имбирём и кунжутом

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Морковь – 400 г
- Имбирь свежий – 10 г
- Сок лайма – 1,5 ст. л.
- Соевый соус – 1 ст. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Кунжут – 1 ст. л.
- Чеснок – 1/2 зубчика

Шаги:

1. Морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте тонкой соломкой.
2. Имбирь и чеснок натрите на мелкой тёрке.
3. Смешайте сок лайма, соевый соус и масло.
4. Добавьте имбирь и чеснок, затем заправьте морковь.
5. Посыпьте кунжутом и дайте настояться 10 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Закуска получается яркой и подходит к рису и жареной рыбе.

6. Чипсы из батата в духовке с лаймовой солью

Время: 40 минут | Выход: 2-3 порции

Ингредиенты:

- Батат – 500 г
- Растительное масло – 1,5 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Цедра лайма – 1 ч. л.
- Паприка – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200°C.
2. Батат нарежьте тонкими кружочками 2-3 мм и обсушите полотенцем.
3. Смешайте масло с паприкой и перемешайте батат.
4. Разложите на пергаменте одним слоем и запекайте 18-22 минуты, перевернув в середине.
5. Смешайте соль с цедрой лайма и посыпьте горячие чипсы.

Хранение: В сухой банке до 24 часов; лучше есть в день приготовления.

Заметка: Цедра добавляет аромат, характерный для тропических сочетаний.

7. Кукурузные оладьи с зелёным луком

Время: 25 минут | Выход: 10 оладий

Ингредиенты:

- Кукуруза консервированная – 250 г (без жидкости)
- Яйцо – 1 шт
- Мука – 80 г
- Кокосовое молоко – 70 мл
- Зелёный лук – 25 г
- Разрыхлитель – 1 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Растительное масло – для жарки

Шаги:

1. Смешайте яйцо и кокосовое молоко.
2. Добавьте муку, разрыхлитель и соль, перемешайте до теста без комков.
3. Вмешайте кукурузу и мелко нарезанный зелёный лук.
4. Жарьте оладьи на среднем огне по 2-3 минуты с каждой стороны.
5. Подавайте тёплыми с лаймом или сметанным соусом.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев – на сухой сковороде 1-2 минуты.

Заметка: Кокосовое молоко делает оладьи нежнее и ароматнее.

8. Тёплая закуска из баклажана в кокосово-томатном соусе

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Баклажан – 2 шт (500 г)
- Помидоры – 300 г
- Кокосовое молоко – 150 мл
- Лук – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 1,5 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Паприка – 1 ч. л.

Шаги:

1. Баклажан нарежьте кубиком 2 см, посолите 1/2 ч. л. и оставьте на 10 минут, затем промокните.
2. Лук и чеснок мелко нарежьте, обжарьте на масле 3 минуты.
3. Добавьте баклажан и готовьте 8 минут до мягкости.
4. Добавьте нарезанные помидоры и паприку, тушите 5 минут.
5. Влейте кокосовое молоко, доведите до лёгкого кипения, посолите и прогрейте 3 минуты.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Подавайте как тёплую закуску или как соус к рису.

9. Паста из тунца с лаймом и зеленью

Время: 10 минут | Выход: 6 бутербродов

Ингредиенты:

- Тунец консервированный в собственном соку – 1 банка (160 г), без жидкости
- Творожный сыр – 120 г
- Сок лайма – 1 ст. л.

- Цедра лайма – 1/2 ч. л.
- Зелёный лук – 15 г
- Чёрный перец – по вкусу
- Соль – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Разомните тунца вилкой.
2. Добавьте творожный сыр, сок и цедру лайма.
3. Вмешайте мелко нарезанный зелёный лук.
4. Посолите и поперчите, перемешайте до однородности.
5. Намажьте на хлеб или крекеры и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Для более яркого вкуса дайте пасте постоять 15 минут перед подачей.

10. Быстрый луковый маринад с лаймом и сахаром

Время: 10 минут + 20 минут | Выход: 1 банка 400 мл

Ингредиенты:

- Лук красный – 2 шт (250 г)
- Сок лайма – 3 ст. л.
- Вода – 120 мл
- Сахар – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Перец горошком – 6 шт

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами и переложите в миску.
2. Смешайте воду, сок лайма, сахар и соль до растворения.
3. Добавьте перец горошком и залейте лук маринадом.
4. Перемешайте и оставьте на 20 минут.
5. Переложите в банку и храните в холодильнике.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

Заметка: Маринованный лук хорошо подходит к мясу, рыбе и лепёшкам.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Рыбная похлёбка с кокосовым молоком и лаймом

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы – 400 г
- Кокосовое молоко – 250 мл
- Вода – 600 мл
- Картофель – 2 шт (300 г)
- Морковь – 1 шт (120 г)
- Лук – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Сок лайма – 1,5 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Зелень – 10 г

Шаги:

1. Нарезьте картофель и морковь кубиком, лук и чеснок мелко.
2. Обжарьте лук на масле 3-4 минуты, добавьте чеснок и прогрейте 30 секунд.
3. Влейте воду, добавьте картофель и морковь, варите 15 минут.
4. Влейте кокосовое молоко, доведите до лёгкого кипения.
5. Положите рыбу кусочками и варите 5-7 минут до готовности.
6. Посолите, добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогревать до горячего состояния без длительного кипячения.

Заметка: Кокосовое молоко смягчает вкус и делает похлёбку ближе к островным супам.

12. Тыквенный суп-пюре с кокосом и имбирём

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Тыква – 600 г
- Кокосовое молоко – 250 мл
- Вода – 500 мл
- Лук – 1 шт
- Имбирь свежий – 15 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Мускатный орех – 1/4 ч. л.
- Сок лайма – 1 ст. л.

Шаги:

1. Тыкву нарежьте кубиком, лук – мелко, имбирь натрите.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 30 секунд.
3. Добавьте тыкву и воду, варите 18-20 минут до мягкости.
4. Пробейте суп блендером до гладкости.
5. Влейте кокосовое молоко, добавьте соль и мускат, прогрейте 3 минуты.
6. Снимите с огня и добавьте сок лайма.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; можно заморозить порциями до 2 месяцев.

Заметка: Лайм подчёркивает сладость тыквы и делает вкус более «тропическим».

13. Куриный суп с кокосом, рисом и лаймом

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Куриное филе – 350 г
- Рис – 70 г
- Кокосовое молоко – 200 мл
- Вода – 900 мл
- Морковь – 1 шт
- Лук – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Сок лайма – 1,5 ст. л.
- Кинза или петрушка – 10 г

Шаги:

1. Нарезьте курицу небольшими кусочками. Морковь нарежьте кубиком, лук и чеснок мелко.

2. Обжарьте лук на масле 3-4 минуты, добавьте чеснок и морковь, готовьте 2 минуты.

3. Влейте воду, добавьте рис и варите 12 минут.

4. Добавьте курицу и варите 8-10 минут до готовности.

5. Влейте кокосовое молоко, посолите, прогрейте 3 минуты.

6. Добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; при разогреве добавьте 2-3 ст. л. воды, если суп загустел.

Заметка: Получается мягкий суп в островном стиле – с кокосом и цитрусом.

14. Чечевичный суп с кокосом и помидорами

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Чечевица красная – 160 г

– Помидоры – 300 г

– Кокосовое молоко – 200 мл

– Вода – 800 мл

– Лук – 1 шт

– Чеснок – 2 зубчика

– Растительное масло – 1 ст. л.

– Куркума – 1/2 ч. л.

– Соль – 1 ч. л.

– Сок лайма – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и чеснок мелко нарежьте, обжарьте на масле 3 минуты.

2. Добавьте куркуму, прогрейте 20 секунд.

3. Влейте воду, добавьте чечевицу и варите 12 минут.

4. Добавьте нарезанные помидоры и варите ещё 8 минут.

5. Влейте кокосовое молоко, посолите и прогрейте 3 минуты.

6. Снимите с огня, добавьте сок лайма и перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Суп получается густым и хорошо заменяет лёгкий обед.

15. Овощная похлёбка со шпинатом и кокосом

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Картофель – 2 шт (300 г)

– Морковь – 1 шт (120 г)

– Цукини – 1 шт (250 г)

– Шпинат – 120 г

– Кокосовое молоко – 200 мл

– Вода – 800 мл

– Лук – 1 шт

– Растительное масло – 1 ст. л.

– Соль – 1 ч. л.

– Сок лайма – 1 ст. л.

Шаги:

1. Нарезьте картофель, морковь и цукини кубиком, лук мелко.

2. Обжарьте лук на масле 3 минуты.
 3. Влейте воду, добавьте картофель и морковь, варите 15 минут.
 4. Добавьте цукини, варите 6-7 минут.
 5. Влейте кокосовое молоко, добавьте шпинат и прогрейте 2 минуты.
 6. Посолите, добавьте сок лайма, перемешайте и подавайте.
- Хранение: В холодильнике до 2 суток.
- Заметка: Шпинат добавляйте в конце, чтобы сохранить цвет и свежий вкус.

16. Кукурузный суп с кокосом и сладким перцем

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Кукуруза замороженная или консервированная – 350 г
- Кокосовое молоко – 250 мл
- Вода – 650 мл
- Сладкий перец – 1 шт (200 г)
- Лук – 1 шт
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Сок лайма – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и перец нарежьте кубиком, обжарьте на масле 4 минуты.
2. Добавьте паприку, прогрейте 20 секунд.
3. Влейте воду и добавьте кукурузу, варите 10 минут.
4. Пробейте блендером примерно треть супа и верните в кастрюлю для густоты.
5. Влейте кокосовое молоко, посолите и прогрейте 3 минуты.
6. Добавьте сок лайма и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; разогревать на слабом огне.

Заметка: Частичное пюрирование делает суп густым без муки и сливок.

17. Суп с лапшой, креветками и кокосово-лаймовым бульоном

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Креветки очищенные – 300 г
- Лапша рисовая – 120 г
- Кокосовое молоко – 200 мл
- Вода – 850 мл
- Морковь – 1 шт (120 г)
- Лук – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Соевый соус – 1 ст. л.
- Сок лайма – 2 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Морковь нарежьте тонкой соломкой, лук и чеснок – мелко.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте чеснок и морковь, готовьте 2 минуты.
3. Влейте воду и кокосовое молоко, добавьте соевый соус и соль, доведите до лёгкого кипения.

4. Добавьте лапшу и готовьте по инструкции на упаковке (обычно 3-5 минут).
5. Положите креветки и готовьте 2-3 минуты до розового цвета.
6. Снимите с огня и добавьте сок лайма.

Хранение: В холодильнике до 1 суток; лучше есть сразу, чтобы лапша не размягчалась.

Заметка: Лайм добавляйте после приготовления, чтобы вкус был ярче.

18. Томатная похлёбка с морепродуктами и кокосом

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.