
Наталья Смакова
Рецепты гуамской кухни

Наталья Смакова

Рецепты гуамской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты гуамской кухни» — электронная книга из серии «Кухни народов мира», включающая 100 адаптированных рецептов гуамской кухни. Сборник построен по принципу «готовим дома»: в каждом рецепте указаны время и выход, приведён список ингредиентов и пошаговое приготовление, а также рекомендации по хранению и небольшие заметки.В книге 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 подойдут для повседневного меню и помогут познакомиться с характерными сочетаниями гуамской кухни — цитрус (лайм/лимон), соевый соус, имбирь, чеснок, кокосовое молоко, острый перец, зелень и простые гарниры.Книга рассчитана на широкую аудиторию и может использоваться как практичный планер идей для завтраков, обедов и ужинов.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты гуамской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Гуамская кухня – это вкусы тихоокеанского острова Гуам, где традиции народа чаморро переплетаются с испанскими и азиатскими влияниями. Для неё характерны яркие маринады, сочетание кислого и солёного, аромат чеснока, имбиря и лука, а также любовь к простым блюдам на каждый день.

В этом сборнике собраны 100 рецептов гуамской кухни в удобном домашнем формате. Рецепты распределены по главам: закуски и салаты, супы и похлёбки, рыба и морепродукты, птица и мясо, блюда из круп и бобовых, гарниры, выпечка и уличная еда, соусы и заготовки, десерты и напитки. У каждого рецепта указаны время и выход, список ингредиентов и понятные шаги приготовления.

Рецепты адаптированы: без сложных техник и редких продуктов, но с узнаваемым настроением – лайм или лимон, соевый соус, кокосовое молоко, перец чили, зелень и пряности. Используйте сборник как планер идей: выбирайте быстрые блюда на будни и более насыщенные варианты, когда хочется устроить маленький праздник дома.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Келагуэн из курицы с лаймом (упрощённый)

Время: 10 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.
– имбирь – 10 г
– зелёный лук – 2 пера

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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

2. Келагуэн из рыбы с луком и лаймом (упрощённый)

Время: 8 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.

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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

3. Салат из огурцов с соевым соусом и имбирём (упрощённый)

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.
– имбирь – 10 г

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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

4. Салат из капусты с морковью и лаймом (упрощённый)

Время: 8 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.
– имбирь – 10 г
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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

5. Салат из фасоли с зелёным луком и лаймом (упрощённый)
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.
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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

6. Маринованный лук с уксусом 9% и соевым соусом
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.
– зелёный лук – 2 пера
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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

7. Жареные бананы с острым соусом (упрощённые)
Время: 8 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.
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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

8. Рисовые шарики с зеленью и соевым соусом (упрощённые)
Время: 15 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.
– зелёный лук – 2 пера
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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

9. Тёплая кукуруза с чесноком и лаймом (упрощённая)

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.

– имбирь – 10 г

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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

10. Салат с ананасом и перцем (упрощённый)

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.

– имбирь – 10 г

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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Куриный суп с имбирём и соевым соусом (упрощённый)

Время: 45 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.
– имбирь – 10 г
– кокосовое молоко – 200 мл
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 1-2 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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

12. Суп с кокосовым молоком и овощами (упрощённый)
Время: 1 час 10 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.
– лайм – 1/2 шт.
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 1-2 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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

13. Рыбный суп с томатами и лаймом (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.
– имбирь – 10 г
– лайм – 1/2 шт.
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 1-2 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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

14. Острый суп с курицей и рисом (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.
– кокосовое молоко – 200 мл
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 1-2 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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

15. Суп из красной фасоли с чесноком (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.
– имбирь – 10 г
– кокосовое молоко – 200 мл
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 1-2 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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

16. Овощной суп с кукурузой и перцем (упрощённый)

Время: 1 час 15 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.
– лайм – 1/2 шт.

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 1-2 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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

17. Суп из чечевицы с кокосом и лаймом (упрощённый)

Время: 1 час 10 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 – 10 г
– лайм – 1/2 шт.
– кокосовое молоко – 200 мл
– зелёный лук – 2 пера

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 1-2 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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

18. Бульон с зелёным луком и имбирём (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.
– имбирь – 10 г
– кокосовое молоко – 200 мл

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 1-2 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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

19. Тыквенный суп с кокосом и карри (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.
– имбирь – 10 г
– зелёный лук – 2 пера

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 1-2 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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

20. Суп с лапшой и соевым соусом (упрощённый)

Время: 1 час 5 минут | Выход: 5 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.
– имбирь – 10 г
– кокосовое молоко – 200 мл
– зелёный лук – 2 пера
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 1-2 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. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

10 рецептов.

21. Рыба в соево-лаймовом маринаде на сковороде (упрощённая)

Время: 50 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– рыба – 900 г
– лук – 1 шт.
– помидоры – 300 г
– чеснок – 2 зубчика
– растительное масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– острый перец молотый – 1/4 ч. л.
– лимон – 1/2 шт.
– соевый соус – 2 ст. л.
– имбирь – 10 г
Шаги:
1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
4. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12-15 минут.
5. В конце добавьте ещё немного лимонного сока и дайте постоять 5 минут.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Не передерживайте рыбу: она должна легко расслаиваться вилкой. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

22. Рыба, тушёная с томатами и имбирём (упрощённая)

Время: 35 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– рыба – 900 г
– лук – 1 шт.
– помидоры – 300 г
– чеснок – 2 зубчика
– растительное масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– острый перец молотый – 1/4 ч. л.
– лимон – 1/2 шт.
– соевый соус – 2 ст. л.
– имбирь – 10 г
Шаги:
1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
4. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12-15 минут.
5. В конце добавьте ещё немного лимонного сока и дайте постоять 5 минут.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Не передерживайте рыбу: она должна легко расслаиваться вилкой. В конце добавьте сок лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

23. Креветки с чесноком и лаймом (упрощённые)
Время: 1 час 5 минут | Выход: 3 порции
Ингредиенты:
– рыба – 900 г
– лук – 1 шт.
– помидоры – 300 г
– чеснок – 2 зубчика
– растительное масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– острый перец молотый – 1/4 ч. л.
– лимон – 1/2 шт.

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.