



**Наталья Смакова**

**Рецепты  
индонезийской  
кухни**

Наталья Смакова

**Рецепты индонезийской кухни**

«Автор»

2026

## **Смакова Н.**

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

«Рецепты индонезийской кухни» — электронный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых индонезийской традицией: яркой кухней с акцентом на самбал, сладкий соевый соус кесар manis, арахисовые соусы, кокосовое молоко, лайм и пряные смеси. Внутри — 10 глав: Самбал, Соусы и Базовые заготовки, Закуски и Уличная еда, Салаты и Овощные закуски, Супы и Бульоны, Рис и Блюда на рисовой основе, Лапша и Блюда из Noodles, Курица и Мясо, Рыба и Морепродукты, Овощи, Тофу и Темпе, Десерты и Напитки. Рецепты рассчитаны на понятные продукты и удобные техники (обжаривание, тушение, запекание, блюда «в одной сковороде»), поэтому сборник подходит и для будней, и для спокойных выходных. Каждый рецепт содержит время приготовления, ориентировочный выход, список ингредиентов, пошаговый процесс и рекомендации по хранению. Используйте сборник как источник быстрых идей для семейного меню и как основу для собственных вариаций.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

# Наталья Смакова

## Рецепты индонезийской кухни

### ВСТУПЛЕНИЕ

Индонезийская кухня – это яркие ароматы, баланс острого, сладкого и кислого, и любовь к простым, но выразительным соусам. Здесь часто встречаются самбал (острые пасты), сладкий соевый соус кесар manis, кокосовое молоко, лайм, имбирь, чеснок и пряные смеси «бумбу».

В этом сборнике рецепты собраны так, чтобы их было удобно готовить дома: без редких ингредиентов там, где это возможно, и с понятными заменами. В меню есть и легендарная «уличная» классика, и домашние блюда на каждый день – от риса и лапши до супов, курицы, рыбы, овощей, тофу и темпе.

Сборник включает 100 рецептов, сгруппированных по главам. Вы сможете быстро подобрать идею под настроение: сделать острую приправу к ужину, приготовить сытное блюдо в одной сковороде или собрать лёгкий салат с яркой заправкой.

### ГЛАВА 1. САМБАЛ, СОУСЫ И БАЗОВЫЕ ЗАГОТОВКИ

10 рецептов.

#### 1. Самбал оелек (Sambal oelek) – базовая острая паста

Время: 7 мин | Выход: ~200 г

Ингредиенты:

- красный чили 180–200 г
- соль 1 ч. л.
- лайм (сок) 1 ст. л.
- уксус 6% 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Чили крупно нарежьте.
2. Измельчите чили короткими циклами до пасты.
3. Добавьте соль и сок лайма, перемешайте.
4. По желанию добавьте уксус для более долгого хранения.

Хранение: В холодильнике до 10 дней.

#### 2. Самбал тераси (Sambal terasi) – с креветочной пастой

Время: 12 мин | Выход: ~250 г

Ингредиенты:

- красный чили 180 г
- тераси (паста креветочная) 1–1,5 ч. л.
- сахар 1 ч. л.
- лайм (сок) 1 ст. л.
- масло 1 ст. л.
- соль по вкусу

Шаги:

1. Прогрейте тераси на сухой сковороде 30–40 секунд до аромата.
2. Измельчите чили до пасты.
3. Прогрейте пасту с маслом 2 минуты, добавьте тераси, соль и сахар.
4. Снимите с огня, добавьте сок лайма.

Хранение: В холодильнике до 7 суток.

#### 3. Самбал матах (Sambal matah) – балийский сырой

Время: 10 мин | Выход: ~250 г

Ингредиенты:

- шалот 6–7 шт
- лемонграсс (мягкая часть) 1 стебель
- чили 2–4 шт
- сок лайма 1,5 ст. л.
- кокосовое/растительное масло 2 ст. л.
- соль 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Шалот и чили нарежьте очень тонко.
2. Лемонграсс мелко нарежьте (только мягкую часть).
3. Смешайте всё с солью и соком лайма.
4. Влейте горячее масло, перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

#### **4. Самбал кечап (Sambal kecap) – сладко-острый соус**

Время: 5 мин | Выход: ~180 мл

Ингредиенты:

- кесар manis 120 мл
- чили 2–3 шт
- шалот или красный лук 1/4 шт
- лайм (сок) 1 ч. л.

Шаги:

1. Мелко нарежьте чили и лук.
2. Смешайте с кесар manis.
3. Добавьте сок лайма.
4. Подавайте к жареной курице, тофу и шашлычкам.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

#### **5. Самбал иджо (Sambal ijo) – зелёный**

Время: 15 мин | Выход: ~250 г

Ингредиенты:

- зелёный чили 200 г
- помидор 1 шт
- шалот 3 шт
- масло 1,5 ст. л.
- соль 1/2 ч. л.
- сок лайма 1 ч. л.

Шаги:

1. Пробейте чили, помидор и шалот до крупной пасты.
2. Прогрейте на масле 5–6 минут, помешивая.
3. Посолите и снимите с огня.
4. Добавьте сок лайма и перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 7 суток.

#### **6. Самбал баджак (Sambal bajak) – тушёный**

Время: 20 мин | Выход: ~300 г

Ингредиенты:

- красный чили 200 г
- шалот 5 шт
- чеснок 3 зубчика
- помидор 2 шт
- сахар 1 ч. л.
- соль по вкусу

– масло 2 ст. л.

Шаги:

1. Пробейте чили, шалот, чеснок и помидоры до пасты.
2. Тушите на масле 12–15 минут до густоты.
3. Добавьте соль и сахар, перемешайте.
4. Остудите и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 10 дней.

### **7. Арахисовый соус для гадо-гадо (Gado-gado peanut sauce)**

Время: 12 мин | Выход: ~450 мл

Ингредиенты:

- арахис (жареный) 200 г
- чеснок 1 зубчик
- чили 1–2 шт
- сок лайма 2 ст. л.
- коричневый сахар 1–2 ст. л.
- вода 200–260 мл
- соль по вкусу

Шаги:

1. Измельчите арахис до пасты/крошки.
2. Добавьте чеснок, чили, сахар, соль и сок лайма.
3. Постепенно введите воду до соусной консистенции.
4. Дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

### **8. Соус «бумбу качанг» для сатэ (Bumbu kacang)**

Время: 15 мин | Выход: ~500 мл

Ингредиенты:

- арахисовая паста 200 г
- кесар manis 3 ст. л.
- кокосовое молоко 200 мл
- сок лайма 1 ст. л.
- чили щепотка
- соль по вкусу

Шаги:

1. Смешайте арахисовую пасту и кокосовое молоко.
2. Добавьте кесар manis, сок лайма, соль и чили.
3. Прогрейте 3–4 минуты на слабом огне до лёгкой густоты.
4. Остудите и подавайте к шашлычкам.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

### **9. Кесар manis быстрый (сладкий соевый) – домашний**

Время: 8 мин | Выход: ~200 мл

Ингредиенты:

- соевый соус 150 мл
- коричневый сахар 120 г
- вода 60 мл
- щепотка соли

Шаги:

1. Смешайте соевый соус, сахар и воду.
2. Доведите до слабого кипения.
3. Уваривайте 4–6 минут до сиропной густоты.

4. Остудите: соус станет гуще.

Хранение: В холодильнике до 1 месяца.

**10. Ачар тимун (Acar timun) – быстрые маринованные огурцы**

Время: 10 мин (+ настаивание) | Выход: банка 0,7 л

Ингредиенты:

- огурцы 500 г
- морковь 1 шт
- уксус 6% 120 мл
- вода 120 мл
- сахар 1 ст. л.
- соль 1 ст. л.

Шаги:

1. Огурцы и морковь нарежьте тонко.
2. Смешайте воду, уксус, сахар и соль.
3. Залейте овощи маринадом и перемешайте.
4. Настаивайте 2–3 часа в холодильнике.

Хранение: В холодильнике до 7 суток.

## **ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И УЛИЧНАЯ ЕДА**

10 рецептов.

**11. Писанг горенг (Pisang goreng) – жареные бананы**

Время: 15 мин | Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- бананы 5–6 шт
- мука 150 г
- вода 170 мл
- сахар 1 ст. л.
- щепотка соли
- масло для жарки

Шаги:

1. Смешайте муку, сахар, соль и воду до кляра.
2. Обмакните бананы в кляр.
3. Жарьте 2–3 минуты до золотистого.
4. Выложите на бумагу и подавайте.

Хранение: Лучше сразу.

**12. Бакван саяур (Bakwan sayur) – овощные оладьи**

Время: 25 мин | Выход: 12–14 шт

Ингредиенты:

- капуста 200 г
- морковь 1 шт
- зелёный лук 2 ст. л.
- мука 200 г
- вода 220 мл
- соль 1 ч. л.
- кумин 1/3 ч. л.
- масло для жарки

Шаги:

1. Овощи шинкуйте тонко.
2. Смешайте муку, воду, соль и кумин.

3. Добавьте овощи, перемешайте до густого теста.
4. Жарьте ложкой порциями по 2–3 минуты с каждой стороны.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

### **13. Перкедель кентанг (Perkedel kentang) – картофельные котлетки**

Время: 35 мин | Выход: 12 шт

Ингредиенты:

- картофель 900 г
- яйцо 1 шт
- зелень/сельдерей 2 ст. л.
- соль, перец
- масло для жарки

Шаги:

1. Картофель отварите или запеките, разомните.
2. Добавьте яйцо, зелень, соль и перец.
3. Сформируйте котлетки.
4. Жарьте по 3 минуты с каждой стороны до румяности.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

### **14. Мартабак телур (Martabak telur) – яичный пирог на сковороде**

Время: 25 мин | Выход: 2 больших или 4 порции

Ингредиенты:

- лаваш тонкий или тесто для спринг-роллов 4 листа
- яйца 4 шт
- фарш 250 г
- зелёный лук 3 ст. л.
- соль, перец
- масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Обжарьте фарш 6–7 минут, посолите и поперчите.
2. Смешайте фарш с яйцами и зелёным луком.
3. Заверните начинку в листы, сформируйте плоский «конверт».
4. Жарьте на сковороде по 4–5 минут с каждой стороны до золотистой корочки.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

### **15. Лумпия саяур (Lumpia sayur) – овощные роллы**

Время: 35 мин | Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- листы для спринг-роллов 12 шт
- капуста 250 г
- морковь 1 шт
- лапша рисовая 60 г
- чеснок 1 зубчик
- соевый соус 1 ст. л.
- соль, масло для жарки

Шаги:

1. Лапшу замочите и нарежьте короче.
2. Обжарьте чеснок 20 секунд, добавьте овощи и готовьте 6 минут.
3. Добавьте лапшу и соевый соус, перемешайте и остудите.
4. Сверните роллы и обжарьте до золотистого.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

### **16. Темпе мендоан (Tempe mendoan) – темпе в тонком кляре**

Время: 20 мин | Выход: 10–12 ломтиков

Ингредиенты:

- темпе 300 г
- мука 150 г
- вода 180 мл
- куркума 1/3 ч. л.
- зелёный лук 2 ст. л.
- соль 1 ч. л.
- масло для жарки

Шаги:

1. Темпе нарежьте тонкими ломтиками.
2. Смешайте муку, воду, куркуму, соль и зелёный лук.
3. Обмакните темпе в кляр.
4. Жарьте 2–3 минуты до золотистого.

Хранение: Лучше сразу; в холодильнике до 24 часов.

### **17. Пемпек ленджер (Pemppek lenjer) – рыбные «колбаски»**

Время: 45 мин | Выход: 10 шт

Ингредиенты:

- рыбный фарш 600 г
- крахмал (тапиока/картофельный) 250 г
- чеснок 2 зубчика
- соль 1,5 ч. л.
- вода 120 мл
- масло для жарки (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте фарш с солью, чесноком и водой до однородности.
2. Вмешайте крахмал до плотного теста.
3. Сформируйте длинные колбаски и отварите 8–10 минут после всплытия.
4. По желанию обжарьте 2 минуты для корочки.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; заморозка до 2 месяцев.

### **18. Сиомай Бандунг (Siomay Bandung) – рыбные дамплинги**

Время: 45 мин | Выход: 18–20 шт

Ингредиенты:

- рыбный фарш 600 г
- яичный белок 1 шт
- крахмал 2 ст. л.
- соль, перец
- обёртки для вонтонов 20 шт

Шаги:

1. Смешайте фарш, белок, крахмал, соль и перец.
2. Разложите начинку в вонтоны и сформируйте открытые мешочки.
3. Готовьте на пару 12–14 минут.
4. Подавайте с арахисовым соусом (рецепт 7 или 8).

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

### **19. Отак-отак (Otak-otak) – рыба в банановом листе (упрощённо)**

Время: 35 мин | Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- рыбный фарш 700 г
- кокосовое молоко 150 мл

- чеснок 2 зубчика
- соль 1 ч. л.
- паприка 1/2 ч. л.
- пергамент (вместо листа) для упаковки

Шаги:

1. Смешайте фарш, кокосовое молоко, специи и соль.
2. Разложите по пергаменту порциями, плотно заверните.
3. Запекайте 18–20 минут при 200°C.
4. Откройте и подрумяньте 2 минуты (по желанию).

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

#### **20. Кая (Kaḥa) – кокосовый джем для тостов**

Время: 25 мин | Выход: ~350 г

Ингредиенты:

- кокосовое молоко 400 мл
- сахар 120 г
- яичные желтки 3 шт
- ваниль 1/2 ч. л.
- щепотка соли

Шаги:

1. Смешайте кокосовое молоко с сахаром и нагрейте до горячего состояния.
2. Взбейте желтки с щепоткой соли.
3. Тонкой струйкой введите горячее кокосовое молоко в желтки, перемешивая.
4. Верните на слабый огонь и готовьте 8–10 минут до загустения, добавьте ваниль.

Хранение: В холодильнике до 7 суток.

### **ГЛАВА 3. САЛАТЫ И ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ**

10 рецептов.

#### **21. Гадо-гадо (Gado-gado) – овощной салат с арахисовым соусом**

Время: 25 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- картофель 3 шт
- стручковая фасоль 300 г
- капуста 250 г
- тофу 250 г
- яйца 3 шт
- арахисовый соус 1 порция (рецепт 7)

Шаги:

1. Картофель отварите и нарежьте.
2. Фасоль и капусту бланшируйте 2–3 минуты.
3. Тофу обжарьте кубиками 4–5 минут (по желанию).
4. Соберите салат и полейте арахисовым соусом.

Хранение: Соус хранить отдельно; салат до 24 часов в холодильнике.

#### **22. Кередок (Karedok) – сырые овощи с арахисовым соусом**

Время: 15 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- огурец 1 шт
- капуста 250 г
- морковь 1 шт
- стручковая фасоль 200 г (сырая, тонко нарезанная)

– арахисовый соус 1 порция (рецепт 7)

Шаги:

1. Овощи нарежьте тонко.
2. Смешайте овощи в миске.
3. Добавьте арахисовый соус и перемешайте.
4. Подавайте сразу.

Хранение: Лучше сразу; в холодильнике до 12 часов.

### **23. Кетопрак (Ketoprak) – тофу и рисовые лепёшки с арахисовым соусом**

Время: 20 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- рисовые лепёшки/лонтонг 350 г
- тофу 300 г
- ростки 200 г
- арахисовый соус 1 порция (рецепт 7)
- соевый соус 1 ст. л.

Шаги:

1. Тофу нарежьте и обжарьте до румяности.
2. Ростки обдайте кипятком 30 секунд.
3. Нарежьте лонтонг кружками и разложите по тарелкам.
4. Добавьте тофу и ростки, полейте арахисовым соусом и соевым соусом.

Хранение: Собирать перед подачей; компоненты отдельно до 24 часов.

### **24. Урап (Urap sayur) – овощи с кокосовой стружкой**

Время: 25 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- капуста 250 г
- морковь 1 шт
- стручковая фасоль 250 г
- кокосовая стружка 120 г
- сок лайма 1 ст. л.
- соль 1 ч. л.
- чили щепотка

Шаги:

1. Овощи бланшируйте 2–3 минуты и остудите.
2. Кокосовую стружку подсушите 2 минуты на сухой сковороде.
3. Смешайте кокос с солью, чили и соком лайма.
4. Перемешайте овощи с кокосовой смесью.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

## **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.