Наталья Смакова

Рецепты индуистской кухни



Наталья Смакова

Рецепты индуистской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73409473
SelfPub; 2026

Аннотация

«Рецепты индуистской кухни» – электронная книга из серии «Кухни народов мира», в которой собраны 100 рецептов домашней кухни со специями, бобовыми, овощами и крупами.

Внутри вы найдёте разделы: завтраки и каши, чатни/соусы/приправы, закуски и чааты, супы и рагу, далы и блюда из бобовых, овощи и панир, рис/хлеб/выпечка, напитки и десерты.

Каждый рецепт оформлен в одном формате: время и выход, список ингредиентов, пошаговые действия, рекомендации по хранению и полезная заметка. Сборник адаптирован для приготовления дома – с понятными шагами и возможностью регулировать остроту и набор специй под свой вкус.

Наталья Смакова
Рецепты индуистской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Индуистская кухня – это прежде всего традиция домашней еды, где важны простые продукты, сезонные овощи и продуманная работа со специями. В разных регионах она звучит по-разному, но общая идея одна: из доступных ингредиентов получить насыщенный вкус и понятную текстуру.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, адаптированных для приготовления дома: от быстрых завтраков и уличных закусок-чаатов до далов, овощных блюд с паниром, риса, лепёшек, напитков и десертов. Рецепты написаны коротко и по шагам – чтобы готовить было удобно даже без редких кухонных гаджетов.

Используйте книгу как конструктор меню: сочетайте чатни и соусы с основными блюдами, добавляйте к далам рис или лепёшки, а завершайте обед пряным напитком или лёгким десертом.

ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ И КАШИ

12 рецептов.

1. Поха с горчицей и листьями карри

Время: 20 мин | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

– плоский рис (поха) – 150 г
– картофель – 1 средний (150 г), кубиками
– лук – 1 небольшой, мелко нарезать
– зелёный горошек – 70 г (замороженный)
– арахис – 2 ст. л.
– семена горчицы – 1 ч. л.
– листья карри – 8–10 шт.
– куркума – 1/2 ч. л.
– соль – по вкусу
– сахар – 1/2 ч. л.
– сок лайма – 1 ст. л.
– гхи или растительное масло – 2 ст. л.
– кинза – 2 ст. л., рубленая

Шаги:

1. Промойте поху в сито под холодной водой 10–15 секунд, дайте стечь 5 минут.

2. Разогрейте гхи, обжарьте горчицу до потрескивания, добавьте листья карри и арахис, жарьте 30–40 секунд.

3. Всыпьте лук и картофель, жарьте 6–7 минут до мягкости. Добавьте горошек и куркуму, прогрейте 1 минуту.

4. Всыпьте поху, посолите, добавьте сахар, аккуратно перемешайте. Накройте и прогрейте 3 минуты на слабом огне.

5. Снимите с огня, добавьте сок лайма и кинзу. Подавайте сразу.

Хранение: В холодильнике до 24 часов. Разогревать на сковороде с 1–2 ст. л. воды до горячего состояния.

Заметка: Если нет листьев карри, добавьте 1 лавровый лист при обжарке и уберите его перед подачей.

2. Упма с овощами и кешью

Время: 25 мин | Выход: 3–4 порции

Ингредиенты:

– манка (крупа из пшеницы) – 200 г
– вода – 600 мл
– лук – 1 шт., мелко
– морковь – 1/2 шт., мелким кубиком
– зелёная фасоль – 100 г (можно замороженную)
– зелёный горошек – 80 г
– имбирь – 1 ч. л., тёртый
– семена тмина – 1 ч. л.
– куркума – 1/2 ч. л.
– кешью – 40 г
– соль – по вкусу
– сок лимона – 1 ст. л.
– гхи или масло – 2 ст. л.
– кинза – 2 ст. л.

Шаги:

1. На сухой сковороде подсушите манку 4–5 минут до лёгкого орехового запаха, пересыпьте.

2. В той же сковороде разогрейте гхи, обжарьте тмин и кешью 30–40 секунд.

3. Добавьте лук и имбирь, жарьте 2 минуты. Всыпьте мор-

ковь, фасоль и горошек, готовьте 4–5 минут.

4. Влейте воду, добавьте куркуму и соль, доведите до кипения.

5. Тонкой струйкой всыпьте манку, постоянно помешивая. Готовьте 3–4 минуты до загустения.

6. Снимите с огня, добавьте лимонный сок и кинзу. Дайте постоять под крышкой 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать с добавлением 2–3 ст. л. воды.

Заметка: Манка должна быть хорошо подсушена – так упма получается рассыпчатой.

3. Идли на пару (классические)

Время: 12 ч + 20 мин | Выход: 16–20 шт.

Ингредиенты:

– рис круглозёрный – 300 г

– урад-дал (чёрная чечевица без кожуры) – 120 г

– пажитник (семена) – 1/2 ч. л.

– соль – 1–1,5 ч. л.

– вода – по необходимости

– масло для смазывания форм – 1 ч. л.

Шаги:

1. Рис и урад-дал промойте отдельно. Урад-дал замочите на 4 часа, рис – на 6 часов. Пажитник добавьте к урад-далу.

2. Слейте воду. Урад-дал измельчите в блендере с добавлением воды до пышной гладкой пасты.

3. Рис измельчите отдельно до консистенции густой сметаны. Смешайте с пастой урад-дала, хорошо перемешайте.

4. Накройте и оставьте для ферментации в тёплом месте на 8–12 часов, пока масса заметно не увеличится.

5. Добавьте соль, аккуратно перемешайте. Смажьте формы, разложите тесто.

6. Готовьте на пару 10–12 минут. Дайте постоять 2 минуты, затем выньте идли.

Хранение: Готовые идли – в холодильнике до 2 суток. Разогревать на пару 2–3 минуты или в микроволновке 20–30 секунд.

Заметка: Для стабильной ферментации тесто удобно ставить в выключенную духовку с включённой лампочкой.

4. Чилла из нутовой муки с зеленью

Время: 20 мин | Выход: 6–8 шт.

Ингредиенты:

– нутовая мука (бесан) – 180 г
– вода – 220–260 мл
– йогурт натуральный – 2 ст. л.
– лук – 1/2 шт., мелко
– помидор – 1 шт., мелко
– кинза – 3 ст. л., рубленая
– зира (тмин молотый) – 1/2 ч. л.
– куркума – 1/3 ч. л.
– чили молотый – 1/4 ч. л.

– соль – по вкусу

– масло – 1–2 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте нутовую муку, специи и соль. Добавьте йогурт и воду, взбейте до консистенции теста для блинов.

2. Вмешайте лук, помидор и кинзу. Дайте тесту постоять 5 минут.

3. Разогрейте сковороду, слегка смажьте маслом. Вылейте порцию теста и распределите тонким слоем.

4. Жарьте 2–3 минуты, переверните и готовьте ещё 1–2 минуты до румяности.

5. Подавайте горячими с чатни или йогуртом.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать на сухой сковороде 1–2 минуты с каждой стороны.

Заметка: Если тесто густеет, добавьте 1–2 ст. л. воды и перемешайте.

5. Доса классическая на сковороде

Время: 12 ч + 25 мин | Выход: 8–10 шт.

Ингредиенты:

– рис – 300 г

– урад-дал – 120 г

– пажитник (семена) – 1/2 ч. л.

– соль – 1–1,5 ч. л.

– масло для жарки – 2–3 ст. л.

Шаги:

1. Замочите рис на 6 часов, урад-дал с пажитником – на 4 часа. Слейте воду.

2. Измельчите урад-дал в блендере с водой до пышной гладкой пасты. Рис измельчите отдельно до кремовой массы.

3. Смешайте, накройте и ферментируйте 8–12 часов. Добавьте соль, перемешайте.

4. Разогрейте сковороду. Вылейте половник теста и быстро распределите тонким кругом.

5. Сбрызните 1 ч. л. масла по краю. Жарьте 2–3 минуты до хрустящих краёв.

6. Снимайте, складывая пополам. Подавайте с чатни и самбаром/далом.

Хранение: Тесто – в холодильнике до 3 суток. Готовые досы лучше есть сразу; можно хранить 12 часов и разогревать на сухой сковороде.

Заметка: Чтобы доса легко распределялась, сковороду протирайте половинкой лука, смоченной водой.

6. Сабудана кичди (постная тапиока с картофелем)

Время: 45 мин | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– сабудана (tapioca pearls) – 200 г
– картофель – 2 шт. (300 г), кубиком
– арахис – 50 г, крупно рубленый
– зелёный чили – 1 шт., мелко
– имбирь – 1 ч. л., тёртый

– семена тмина – 1 ч. л.
– соль – по вкусу
– сок лайма – 1 ст. л.
– гхи или масло – 2 ст. л.
– кинза – 2 ст. л.

Шаги:

1. Промойте сабудану и залейте водой так, чтобы она едва покрывала крупинки. Оставьте на 30–40 минут, затем откиньте на сито.

2. Разогрейте гхи, обжарьте тмин 20 секунд, добавьте арахис и жарьте 1 минуту.

3. Всыпьте картофель, жарьте 8–10 минут до готовности. Добавьте чили и имбирь, прогрейте 30 секунд.

4. Добавьте сабудану и соль, аккуратно перемешайте. Готовьте 4–5 минут, пока крупинки не станут полупрозрачными.

5. Снимите с огня, добавьте сок лайма и кинзу.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать на сковороде под крышкой 3–4 минуты.

Заметка: Правильно замоченная сабудана легко раздавливается пальцами и не водянистая.

7. Алоо паратха (лепёшки с картофельной начинкой)

Время: 45 мин | Выход: 6 шт.

Ингредиенты:

– пшеничная цельнозерновая мука – 300 г
– вода – 170–190 мл
– соль – 1 ч. л.
– картофель – 400 г, отварной
– зелёный лук – 2 пера, мелко
– зира (тмин молотый) – 1/2 ч. л.
– кориандр молотый – 1/2 ч. л.
– чили молотый – 1/4 ч. л.
– лимонный сок – 1 ч. л.
– гхи или масло для жарки – 3–4 ст. л.

Шаги:

1. Замесите тесто: мука, соль и вода. Вымесите 5 минут, накройте и оставьте на 20 минут.

2. Разомните картофель, добавьте зелёный лук, специи, лимонный сок и соль, сформируйте 6 шариков начинки.

3. Разделите тесто на 6 частей. Раскатайте лепёшку, положите начинку, защипните и аккуратно раскатайте до 18–20 см.

4. Жарьте на хорошо разогретой сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны, смазывая гхи.

5. Подавайте с йогуртом и чатни.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать на сухой сковороде 1 минуту с каждой стороны, затем смазать гхи.

Заметка: Не делайте начинку слишком влажной – так лепёшки легче раскатываются.

8. Понгал (рисово-чечевичная каша с тмином)

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– рис – 180 г
– мунг-дал – 80 г
– вода – 900 мл
– гхи – 2 ст. л.
– семена тмина – 1 ч. л.
– чёрный перец – 1/2 ч. л., дроблёный
– имбирь – 1 ч. л., тёртый
– кешью – 30 г
– соль – по вкусу

Шаги:

1. Промойте рис и мунг-дал. В кастрюле залейте водой, доведите до кипения.

2. Убавьте огонь и варите 20–25 минут до очень мягкой, кремовой консистенции, посолите.

3. В маленькой сковороде разогрейте гхи, обжарьте тмин, перец и кешью 1 минуту.

4. Добавьте имбирь, прогрейте 20 секунд и вылейте ароматное гхи в кашу.

5. Перемешайте и подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать с добавлением воды до нужной густоты.

Заметка: Понгал вкусно подавать с кокосовым чатни и огурцом.

9. Овсяная каша с кардамоном и финиками

Время: 15 мин | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

– овсяные хлопья – 80 г
– молоко – 300 мл
– вода – 100 мл
– финики – 6–8 шт., нарезать
– кардамон молотый – 1/4 ч. л.
– корица – 1/4 ч. л.
– изюм – 1 ст. л.
– орехи кешью или миндаль – 2 ст. л.
– щепоть соли
– гхи – 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. В кастрюле доведите молоко с водой до лёгкого кипения.

2. Всыпьте овсянку и соль, варите 5–7 минут до мягкости.

3. Добавьте финики, изюм и специи, прогрейте 1 минуту.

4. Снимите с огня, вмешайте орехи и гхи. Дайте постоять 2 минуты.

Хранение: В холодильнике до 24 часов. Разогревать с добавлением 2–3 ст. л. молока/воды.

Заметка: Финики дают сладость – сахар обычно не нужен.

10. Алоо бхаджи (картофель с куркумой и тмином)

Время: 25 мин | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– картофель – 500 г, ломтиками
– лук – 1 шт., полукольцами
– семена тмина – 1 ч. л.
– куркума – 1/2 ч. л.
– кориандр молотый – 1 ч. л.
– чили молотый – 1/4 ч. л.
– соль – по вкусу
– масло – 2 ст. л.
– кинза – 2 ст. л.

Шаги:

1. Отварите картофель 6–7 минут в кипящей воде, слейте и обсушите.

2. Разогрейте масло, добавьте тмин. Через 20 секунд добавьте лук и жарьте 3 минуты.

3. Всыпьте картофель и специи, перемешайте. Жарьте 8–10 минут до румяной корочки.

4. Посолите, добавьте кинзу и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать на сковороде 4–5 минут.

Заметка: Предварительная варка ускоряет обжаривание и делает ломтики мягкими внутри.

11. Аппам с бананом (рисовые оладьи)

Время: 40 мин | Выход: 10–12 шт.

Ингредиенты:

– рисовая мука – 200 г
– банан спелый – 1 шт.
– йогурт натуральный – 150 г
– вода – 100–130 мл
– сахар – 1–2 ст. л.
– кардамон молотый – 1/4 ч. л.
– разрыхлитель – 1 ч. л.
– щепоть соли
– масло для жарки – 1–2 ст. л.

Шаги:

1. Разомните банан в пюре. Смешайте с йогуртом, сахаром и кардамоном.

2. Добавьте рисовую муку, соль и разрыхлитель, затем воду до консистенции густого теста для оладий.

3. Разогрейте сковороду, слегка смажьте маслом. Выкладывайте тесто ложкой, формируя небольшие круги.

4. Жарьте 2 минуты, переверните и готовьте ещё 1–2 минуты.

5. Подавайте тёплыми.

Хранение: В холодильнике до 24 часов. Разогревать на сухой сковороде 1 минуту.

Заметка: Для более выраженного аромата добавьте щепоть шафрана, разведённую в 1 ст. л. тёплого молока.

12. Каша из проса с кардамоном и орехами

Время: 25 мин | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– пшено (просо) – 150 г
– вода – 350 мл
– молоко – 250 мл
– кардамон молотый – 1/4 ч. л.
– изюм – 2 ст. л.
– кешью или миндаль – 2 ст. л., рубленые
– мёд – 1–2 ст. л.
– щепоть соли
– гхи – 1 ч. л.

Шаги:

1. Пшено тщательно промойте и ошпарьте кипятком, чтобы убрать горечь.

2. В кастрюле доведите воду до кипения, всыпьте пшено и варите 8 минут на слабом огне.

3. Влейте молоко, добавьте соль, кардамон и изюм, варите ещё 10–12 минут до мягкости и кремовой текстуры.

4. Снимите с огня, вмешайте гхи и орехи. Подсластите мёдом перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать с добавлением молока до нужной густоты.

Заметка: Мёд не добавляйте в кипящую кашу – вводите уже после снятия с огня.

ГЛАВА 2. ЧАТНИ, СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

10 рецептов.

13. Кокосовый чатни

Время: 10 мин | Выход: 250 мл

Ингредиенты:

– кокосовая стружка – 120 г
– йогурт натуральный – 120 г
– зелёный чили – 1 шт.
– имбирь – 1/2 ч. л., тёртый
– сок лимона – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– вода – 50–80 мл
– гхи или масло – 1 ч. л.
– семена горчицы – 1/2 ч. л.
– листья карри – 6–8 шт.

Шаги:

1. Смешайте кокос, йогурт, чили, имбирь, лимонный сок и соль. Пробейте блендером, добавляя воду до нужной густоты.

2. В маленькой сковороде разогрейте гхи, обжарьте горчицу до потрескивания и добавьте листья карри на 10 секунд.

3. Вылейте ароматное масло в чатни и перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток в закрытой банке.

Заметка: Чатни вкуснее после 30 минут в холодильнике – специи раскрываются.

14. Мятно-кориандровый чатни

Время: 10 мин | Выход: 250 мл

Ингредиенты:

– кинза – 50 г
– мята – 20 г
– зелёный чили – 1–2 шт.
– имбирь – 1 ч. л., тёртый
– лимонный сок – 2 ст. л.
– йогурт – 100 г
– соль – 1/2 ч. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
– вода – 30–60 мл

Шаги:

1. Сложите все ингредиенты в чашу блендера.
2. Пробейте до однородности, добавляя воду до соусной консистенции.
3. Попробуйте и при необходимости скорректируйте соль и кислотность.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Перед подачей перемешать.

Заметка: Чатни хорошо подходит к самосам, пакорам и лепёшкам.

15. Тамариндовый соус для чаата

Время: 20 мин | Выход: 300 мл

Ингредиенты:

– паста тамаринда – 70 г

– вода – 350 мл
– джаггери или коричневый сахар – 70 г
– соль – 1/2 ч. л.
– зира молотая – 1/2 ч. л.
– сушёный имбирь – 1/4 ч. л.
– чили молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Залейте пасту тамаринда водой и прогрейте 5 минут, затем протрите через сито.
2. Перелейте жидкость в кастрюлю, добавьте сахар, соль и специи.
3. Уварите на слабом огне 8–10 минут до лёгкой сиропной густоты.
4. Остудите и переложите в банку.

Хранение: В холодильнике до 2 недель в закрытой банке.

Заметка: Соус густеет при остывании – это нормально.

16. Томатный чатни с тмином

Время: 25 мин | Выход: 300 мл

Ингредиенты:

– помидоры – 500 г, кубиками
– лук – 1 шт., мелко
– имбирь – 1 ч. л., тёртый
– семена тмина – 1 ч. л.
– куркума – 1/3 ч. л.
– чили молотый – 1/4 ч. л.

– сахар – 1 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– масло – 2 ст. л.
Шаги:
1. Разогрейте масло, обжарьте тмин 20 секунд.
2. Добавьте лук и имбирь, жарьте 3–4 минуты.
3. Всыпьте помидоры и специи, посолите, добавьте сахар.
4. Тушите 15–18 минут до густоты. Остудите.
Хранение: В холодильнике до 5 суток.
Заметка: Чатни отлично сочетается с чиллой и паратхой.

17. Лимонный ачар быстрый
Время: 30 мин + 12 ч | Выход: 1 банка 400 мл
Ингредиенты:
– лимоны – 4 шт.
– соль – 1,5 ст. л.
– куркума – 1/2 ч. л.
– чили молотый – 1/2 ч. л.
– семена горчицы – 1 ч. л.
– семена фенхеля – 1 ч. л.
– масло – 4 ст. л.
Шаги:
1. Лимоны тщательно вымойте, обсушите и нарежьте небольшими кусочками, удаляя косточки.
2. Смешайте лимоны с солью и куркумой, оставьте на 30 минут.

3. На сухой сковороде прогрейте горчицу и фенхель 1 минуту, слегка раздавите в ступке.

4. Разогрейте масло, добавьте специи и чили, прогрейте 10 секунд.

5. Смешайте с лимонами, переложите в чистую банку и выдержите 12 часов в холодильнике.

Хранение: В холодильнике до 1 месяца.

Заметка: Подавайте понемногу: ачар получается ярким и концентрированным.

18. Имбирно-чесночная паста

Время: 10 мин | Выход: 200 г

Ингредиенты:

– имбирь – 120 г, очищенный

– чеснок – 80 г, очищенный

– соль – 1/2 ч. л.

– лимонный сок – 1 ст. л.

– вода – 2–3 ст. л.

Шаги:

1. Нарежьте имбирь и чеснок, сложите в блендер.

2. Добавьте соль, лимонный сок и 2 ст. л. воды, пробейте до пасты.

3. При необходимости добавьте ещё 1 ст. л. воды для гладкости.

Хранение: В холодильнике до 7 суток в банке. Можно заморозить порциями до 3 месяцев.

Заметка: Паста – удобная база для карри и маринадов.

19. Базовая масала-паста (луково-томатная основа)

Время: 45 мин | Выход: 600 мл

Ингредиенты:

– лук – 3 шт., мелко
– помидоры – 4 шт. (600 г), кубиками
– имбирно-чесночная паста – 2 ст. л.
– зира молотая – 1 ч. л.
– кориандр молотый – 1,5 ч. л.
– куркума – 1/2 ч. л.
– чили молотый – 1/2 ч. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– масло – 4 ст. л.

Шаги:

1. Разогрейте масло в глубокой сковороде. Обжарьте лук 12–15 минут до золотистого цвета.

2. Добавьте пасту имбирь-чеснок, прогрейте 1 минуту.

3. Всыпьте специи, перемешайте и сразу добавьте помидоры и соль.

4. Тушите 20–25 минут до густой, однородной массы. Остудите.

Хранение: В холодильнике до 5 суток. Можно заморозить порциями до 3 месяцев.

Заметка: Эта основа ускоряет приготовление далов и овощных карри.

20. Гарам масала домашняя

Время: 15 мин | Выход: 1 банка 120 мл

Ингредиенты:

– кориандр (семена) – 3 ст. л.

– зира (семена) – 2 ст. л.

– чёрный перец – 1 ст. л.

– кардамон – 10 коробочек

– гвоздика – 1 ч. л.

– корица – 1 палочка

– мускатный орех – 1/4 ч. л. (натёртый)

Шаги:

1. На сухой сковороде прогрейте все специи, кроме муската, 3–4 минуты на среднем огне, постоянно помешивая.

2. Остудите и измельчите в кофемолке до порошка.

3. Добавьте мускат, перемешайте и пересыпьте в сухую банку.

Хранение: В сухом шкафу до 6 месяцев, плотно закрывая крышку.

Заметка: Добавляйте гарам масалу в конце приготовления – так аромат ярче.

21. Масала для чая (chai masala)

Время: 10 мин | Выход: 1 банка 120 мл

Ингредиенты:

– кардамон – 10 коробочек

– корица – 2 палочки
– гвоздика – 1 ч. л.
– чёрный перец – 1 ч. л.
– сушёный имбирь – 1 ч. л.
– мускатный орех – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Раздавите кардамон, специи прогрейте на сухой сковороде 2 минуты.
2. Остудите и измельчите в порошок.
3. Пересыпьте в банку и храните плотно закрытой.

Хранение: В сухом шкафу до 6 месяцев.

Заметка: В чай обычно достаточно 1/4 ч. л. смеси на 1 кружку.

22. Ароматное гхи со специями для тадка

Время: 15 мин | Выход: 200 г

Ингредиенты:

– гхи – 200 г
– семена тмина – 1 ч. л.
– семена горчицы – 1/2 ч. л.
– пажитник – 1/4 ч. л.
– сушёный чили – 2 шт.
– листья карри – 8–10 шт.
– асафетида – 1 щепоть
– соль – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Растопите гхи на слабом огне, не доводя до дымка.

2. Добавьте тмин, горчицу и пажитник, прогрейте 30–40 секунд.

3. Добавьте чили, листья карри и асафетиду, прогрейте ещё 20 секунд.

4. Снимите с огня, вмешайте соль, остудите и переложите в банку.

Хранение: В холодильнике до 2 недель. Доставать чистой сухой ложкой.

Заметка: Используйте 1–2 ч. л. поверх далов и риса как ароматную финальную ноту.

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.