



# Наталья Смакова

## Рецепты кухни маратхи

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73415523](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73415523)*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

«Рецепты кухни маратхи» – практическая подборка из 100 блюд махараштрийской традиции: от завтраков и уличной еды Мумбаи до домашних далов, овощных карри, прибрежных рыбных блюд и классических десертов (модак, пуран поли, шрикханд).

Книга структурирована по главам, каждый рецепт содержит время приготовления, выход, список ингредиентов и пошаговые инструкции. Издание рассчитано на домашнюю кухню и подойдёт тем, кто хочет расширить репертуар индийских блюд и познакомиться со вкусами Махараштры.

# Наталья Смакова

## Рецепты кухни маратхи

### Рецепты кухни маратхи

#### КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

##### ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ И УЛИЧНАЯ ЕДА

14 рецептов: поха, лепёшки, вада и культовые уличные блюда Мумбаи.

001. Канда поха (рисовые хлопья с луком и лимоном)

002. Амболи (рисово-чечевичные блинчики)

003. Сабудана кхичди с арахисом

004. Мисал пав (карри из проростков с хрустящей посыпкой)

005. Усал пав (мотки-усал с булочкой)

006. Вада пав (картофельная вада в булочке)

007. Батата вада (картофельные шарики в кляре)

008. Канда бхаджи (луковые оладьи в нутовом кляре)

009. Котхимбир вади (ломтики из кориандра и нутовой муки)

010. Сабудана вада (котлетки из тапиоки с арахисом)

011. Рагда паттис (картофельные котлеты с гороховым рагу)

012. Пав бхаджи по-мумбайски

013. Тхалипитх (лепёшки из смешанной муки с овощами)

014. Гхаван (тонкие рисовые блинчики)

## ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

12 рецептов: кошимбир, чат, хрустящие снеки и быстрые закуски.

015. Огуречный кошимбир с йогуртом и кокосом

016. Морковный кошимбир с арахисом и лимоном

017. Свекольный кошимбир с йогуртом и зирой

018. Качумбер по-мумбайски (помидоры, огурцы, лук)

019. Папад-чи чат (хрустящий папад с овощной начинкой)

020. Бхарли мири (фаршированные зелёные перцы)

021. Алу вади из шпината (паровые рулетики в нутовом тесте)

022. Чакли (хрустящие спирали из муки и специй)

023. Шанкарпали (солёное печенье с зирой)

024. Пхаран (домашняя смесь жареных снеков)

025. Дахи пури (пури с картофелем, йогуртом и чатни)

026. Бхель пури с тамариндом и кориандром

## ГЛАВА 3. СОУСЫ, ЧАТНИ И ЗАГОТОВКИ

8 рецептов: чатни, тхеча, сухие смеси и простые заготовки.

027. Зелёное чатни из кориандра и мяты

028. Кокосово-арахисовое чатни

029. Красное чесночное чатни для вада пав

- 030. Тамариндовое чатни с джаггери (сладко-кислое)
- 031. Тхеча зелёная (острая паста из чили и чеснока)
- 032. Карамподи (сухая пряная присыпка к рису и идли)
- 033. Лимонный ачар по-маратийски
- 034. Маринованный лук с лимоном и специями

#### ГЛАВА 4. ДАЛ, СУПЫ И КАДХИ

12 рецептов: варан, амти, кадхи и пряные супы-раса.

- 035. Варан (простая чечевица тур-дал)
- 036. Амти из тур-дала с тамариндом
- 037. Годе амти (мягкая сладко-кислая чечевица)
- 038. Массур дал тадки (красная чечевица со специями)
- 039. Мунг дал с асафетидой и карри-листьями
- 040. Кадхи по-маратийски (йогуртовый суп с нутовой мукой)
- 041. Кокум сар (кислый суп из коккума)
- 042. Тамбада раса (острый красный бульон с кокосом)
- 043. Пандхара раса (белый кокосовый бульон)
- 044. Томат сар (пряный томатный суп по-маратийски)
- 045. Питхла (густой карри из нутовой муки)
- 046. Калван (универсальная основа карри по-маратийски)

#### ГЛАВА 5. ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

14 рецептов: фаршированные овощи, сабджи и домашние карри.

- 047. Бхарли ванги (фаршированные баклажаны в арахисе)

совой масале)

048. Бхарли бхинди (фаршированная окра с специями)

049. Алоо чи бхаджи (картофель с горчицей и карри-листьями)

050. Капуста с кокосом и горчицей (сухое сабджи)

051. Бхаджи из цветной капусты и горошка

052. Тыква с арахисовой масалой (кумбхда сабджи)

053. Чавали чи усал (коровий горох в томатном соусе)

054. Матки усал (проростки мотки в пряном соусе)

055. Шпинат с нутом и кокосом

056. Ванги бхарит (пюре из запечённых баклажанов)

057. Шев бхаджи (карри с хрустящим севом)

058. Джунка (обжаренная нутовая крошка с луком)

059. Сладко-пряная тыква с джаггери (гхудда бхаджи)

060. Овощной садна с арахисом (сухой сабджи)

## ГЛАВА 6. РИС, ХЛЕБ И ЛЕПЁШКИ

12 рецептов: ароматный рис, бхакри, поли и булочки пав.

061. Масале бхат (рис со специями и овощами)

062. Кхичди из риса и мунг-дала

063. Лимонный рис с карри-листьями

064. Канда бхат (рис с луком и арахисом)

065. Овощная бириани по-мумбайски (в духовке)

066. Бхакри из джовара (лепёшка из сорго)

067. Бхакри из баджры (лепёшка из проса)

068. Поли (тонкие лепёшки к карри)

- 069. Пури (жареные лепёшки)
- 070. Лади пав (домашние мягкие булочки)
- 071. Тандулачи бхакри (лепёшки из рисовой муки)
- 072. Варан бхат с гхи (рис с простой чечевицей)

## ГЛАВА 7. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

10 рецептов: малвани карри, жареная рыба и блюда Конкана.

- 073. Малвани рыбное карри с кокосом
- 074. Сурмай в масале на сковороде (королевская макрель)
- 075. Помфрет в банановом листе (в духовке)
- 076. Рыба в рава-панировке по-мумбайски
- 077. Креветки сукка (сухая обжарка с кокосом)
- 078. Креветки карри с кокумом и кокосом
- 079. Краб масала-раса (острый крабовый карри)
- 080. Рыбные котлеты по-мумбайски
- 081. Кальмары в кокосовой масале
- 082. Тисрия масала (моллюски в кокосовом соусе)

## ГЛАВА 8. МЯСО И ПТИЦА

10 рецептов: колхапури карри, кхима и простые блюда на каждый день.

- 083. Курица по-колхапури (очень острое карри)
- 084. Курица расса (пряный бульон с кокосом)
- 085. Муттон масала по-колхапури
- 086. Муттон сукка с кокосом (сухое мясное блюдо)

- 087. Кхима с горошком по-маратийски
- 088. Яичное карри по-мумбайски
- 089. Омлет масала с луком и чили
- 090. Куриные котлеты с зеленью и специями
- 091. Печень по-маратийски с луком и специями
- 092. Курица в кунжутно-кокосовой масале

## ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

8 рецептов: модак, пуран поли, шрикханд и кокумовые напитки.

- 093. Укадиче модак (паровые пирожки с кокосом и джаггери)
- 094. Пуран поли (сладкая лепёшка с нутовой начинкой)
- 095. Шрикханд с кардамоном
- 096. Амракханд (манговый шрикханд)
- 097. Басунди (густой молочный десерт)
- 098. Нарали бхат (сладкий кокосовый рис)
- 099. Солкадхи (кокосово-кокумовый напиток)
- 100. Кокум шербет (освежающий напиток из коккума)

## ВСТУПЛЕНИЕ

Кухня маратхи (Махараштра) славится контрастами: острота чили и сухих масал соседствует с кислинкой коккума и тамаринда, а сладость джаггери помогает выстроить узнаваемый баланс. В сборнике вы найдёте и домашние блю-

да, и знаменитую уличную еду Мумбаи, и кокосовые карри прибрежного Конкана.

Все рецепты адаптированы для домашней кухни: шаги описаны подробно, а ингредиенты подобраны так, чтобы их было легко найти. При желании вы можете регулировать остроту, меняя количество чили.

## **ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ И УЛИЧНАЯ ЕДА**

14 рецептов: поха, лепёшки, вада и культовые уличные блюда Мумбаи.

### **001. Канда поха (рисовые хлопья с луком и лимоном)**

Время: 20 мин | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- поха (рисовые хлопья) – 150 г
- лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- зелёный чили – 1 шт. (или 1/4 ч. л. молотого)
- арахис жареный – 30 г
- горчица семена – 1 ч. л.
- куркума – 1/2 ч. л.
- карри-листья – 8-10 шт.
- лимонный сок – 1,5 ст. л.
- сахар – 1 ч. л.
- соль – 3/4 ч. л.
- растительное масло – 1,5 ст. л.

– кинза – 10 г

Шаги:

1. Промойте поху в дуршлаге 10-15 секунд и оставьте на 5 минут, чтобы хлопья размягчились. Смешайте с солью, сахаром и куркумой.

2. Разогрейте масло в сковороде, добавьте горчицу и дождитесь потрескивания.

3. Добавьте арахис, карри-листья и нарезанный лук. Обжаривайте 5-6 минут до мягкости.

4. Добавьте чили, перемешайте и выложите поху. Готовьте 3-4 минуты, аккуратно переворачивая лопаткой.

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

Хранение: В холодильнике до 2 суток, разогревать на сковороде с 1-2 ст. л. воды.

Примечание: Для более нежной текстуры не передерживайте поху в воде, достаточно короткого промывания.

## **002. Амболи (рисово-чечевичные блинчики)**

Время: 10 мин + ночь на замачивание | Выход: 8-10 шт.

Ингредиенты:

– рис круглозёрный – 200 г

– урид-дал или белая чечевица – 70 г

– соль – 1 ч. л.

– сода – 1/4 ч. л.

– вода – 250-300 мл

– растительное масло – 1 ст. л. для смазывания сковороды

Шаги:

1. Промойте рис и дал, залейте водой и оставьте на 8-10 часов.

2. Слейте воду, пробейте смесь блендером до густого теста, добавляя 250-300 мл воды.

3. Вмешайте соль и соду, оставьте тесто на 10 минут.

4. Разогрейте сковороду, слегка смажьте маслом. Налейте половник теста и распределите в круг.

5. Жарьте 1,5-2 минуты, переверните и готовьте ещё 1 минуту. Подавайте с чатни или овощным карри.

Хранение: В холодильнике до 2 суток, блинчики разогревать на сухой сковороде.

Примечание: Если тесто получилось слишком густым, добавьте 1-2 ст. л. воды и перемешайте.

### **003. Сабудана кхичди с арахисом**

Время: 30 мин + 4 часа на замачивание | Выход: 2-3 порции

Ингредиенты:

– сабудана (тапиока) – 200 г

– картофель – 2 шт. (300 г)

– арахис жареный – 50 г

– зелёный чили – 1 шт.

– горчица семена – 1 ч. л.

– зира – 1/2 ч. л.

- карри-листья – 8-10 шт.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- сахар – 1/2 ч. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- кинза – 10 г

### Шаги:

1. Промойте сабудану и залейте водой так, чтобы она едва покрывала крупу. Оставьте на 4-5 часов, затем откиньте на сито.

2. Сварите картофель в мундире, остудите, очистите и нарежьте кубиками.

3. Арахис измельчите в крошку, смешайте с сабуданой, солью и сахаром.

4. Разогрейте масло, добавьте горчицу и зиру. Затем добавьте карри-листья, чили и картофель, обжарьте 2 минуты.

5. Всыпьте сабудану с арахисом, готовьте 6-8 минут на среднем огне, аккуратно перемешивая, пока крупинки не станут полупрозрачными.

6. Снимите с огня, добавьте лимонный сок и кинзу.

Хранение: В холодильнике до 2 суток, разогревать на сковороде с 1 ст. л. воды.

Примечание: Сабудана должна быть хорошо набухшей: сухие крупинки будут твёрдыми после жарки.

## 004. Мисал пав (карри из проростков с хрустящей

## посыпкой)

Время: 50 мин | Выход: 3-4 порции

Ингредиенты:

- проростки мотки или маша – 250 г
- лук – 1 шт. (120 г)
- помидоры – 2 шт. (250 г)
- имбирь – 10 г
- чеснок – 3 зубчика
- паста чили или молотый чили – 1 ч. л.
- гарам масала – 1 ч. л.
- куркума – 1/2 ч. л.
- кориандр молотый – 2 ч. л.
- тамариндовая паста – 1 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- вода – 600 мл
- фасоль нутовая хрустящая (фэрсан/сев) – 80 г
- лимон – 1/2 шт.
- кинза – 15 г
- пав (булочки) – 4 шт.

Шаги:

1. Разогрейте масло, обжарьте мелко нарезанный лук 6-7 минут до золотистого цвета.
2. Добавьте имбирь и чеснок, затем специи и пасту чили, прогрейте 30 секунд.
3. Добавьте нарезанные помидоры, тушите 6-8 минут до

густого соуса.

4. Выложите проростки, добавьте воду, соль и тамаринд. Варите 20 минут на слабом кипении.

5. Подавайте мисал в мисках: сверху добавьте сев/фэрсан, рубленую кинзу и лимонный сок. Отдельно подайте пав.

Хранение: Готовую основу карри хранить в холодильнике до 3 суток; посыпку добавлять перед подачей.

Примечание: Если любите более жидкий мисал, добавьте ещё 100-150 мл воды на этапе варки.

### **005. Усал пав (мотки-усал с булочкой)**

Время: 45 мин | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- проростки мотки – 300 г
- лук – 1 шт. (120 г)
- помидор – 1 шт. (150 г)
- имбирь – 10 г
- чеснок – 2 зубчика
- куркума – 1/2 ч. л.
- кориандр молотый – 1,5 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- соль – 1,25 ч. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- вода – 500 мл
- кинза – 10 г

– лимонный сок – 1 ст. л.

– пав – 3 шт.

**Шаги:**

1. Обжарьте лук в масле 6 минут до золотистого цвета.

2. Добавьте имбирь и чеснок, затем специи, прогрейте 20 секунд.

3. Добавьте помидор, тушите 5 минут до мягкости.

4. Выложите проростки, добавьте воду и соль. Варите 20-25 минут до мягкости.

5. Снимите с огня, добавьте лимонный сок и кинзу. Подавайте с пав.

**Хранение:** В холодильнике до 3 суток, разогревать на плите до кипения.

**Примечание:** Усал удобно варить на слабом огне, чтобы проростки остались целыми.

## **006. Вада пав (картофельная вада в булочке)**

**Время:** 45 мин | **Выход:** 4 шт.

**Ингредиенты:**

– картофель – 500 г

– лук – 1/2 шт. (60 г)

– зелёный чили – 1 шт.

– имбирь – 10 г

– чеснок – 2 зубчика

– горчица семена – 1 ч. л.

– куркума – 1/2 ч. л.

- карри-листья – 8 шт.
- соль – 1,5 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- кинза – 10 г
- нутовая мука – 150 г
- вода – 180 мл
- разрыхлитель – 1/2 ч. л.
- масло для жарки – 400 мл
- пав – 4 шт.

### Шаги:

1. Сварите картофель, разомните. Вмешайте мелко нарезанный лук, чили, имбирь, чеснок и кинзу.
2. Разогрейте 1 ст. л. масла, добавьте горчицу и карри-листья, затем куркуму. Вылейте в картофель, добавьте соль и лимонный сок, перемешайте.
3. Сформируйте 4 плотные шайбы (вада) и охладите 10 минут.
4. Смешайте нутовую муку, разрыхлитель и 1 ч. л. соли. Влейте воду и замесите густое кляр-тесто.
5. Разогрейте масло до 170-175°C. Обмакните вада в кляр и жарьте 4-5 минут до золотистого цвета.
6. Разрежьте пав, вложите вада, подайте с чесночным чатни.

Хранение: Готовые вада хранить в холодильнике до 2 суток, разогревать в духовке 10 минут при 180°C.

Примечание: Чтобы вада получились хрустящими, кляр

должен быть густым и обволакивающим.

## **007. Батата вада (картофельные шарики в кляре)**

Время: 40 мин | Выход: 12 шт.

Ингредиенты:

- картофель – 500 г
- имбирь – 10 г
- зелёный чили – 1 шт.
- куркума – 1/2 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1,25 ч. л.
- кинза – 10 г
- нутовая мука – 160 г
- рисовая мука – 30 г
- вода – 200 мл
- разрыхлитель – 1/2 ч. л.
- масло для жарки – 400 мл

Шаги:

1. Сварите картофель, разомните. Добавьте имбирь, чили, куркуму, соль, лимонный сок и кинзу.
2. Сформируйте 12 шариков размером с грецкий орех.
3. Смешайте нутовую и рисовую муку, разрыхлитель, 1/2 ч. л. соли. Влейте воду и замесите кляр средней густоты.
4. Разогрейте масло до 170°C. Обмакните шарики в кляр и жарьте 4 минуты до золотистой корочки.
5. Выложите на бумагу, подайте горячими с чатни.

Хранение: Лучше есть свежими; в холодильнике до 24 часов, разогреть в духовке 8 минут при 190°C.

Примечание: Рисовая мука делает корочку более хрустящей.

## **008. Канда бхаджи (луковые оладьи в нутовом кляре)**

Время: 30 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 3 шт. (400 г)
- нутовая мука – 160 г
- рисовая мука – 40 г
- куркума – 1/2 ч. л.
- кориандр молотый – 1 ч. л.
- молотый чили – 1/2 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- вода – 140-170 мл
- кинза – 15 г
- масло для жарки – 400 мл

Шаги:

1. Нарежьте лук тонкими полукольцами, разомните с 1 ч. л. соли 2 минуты, чтобы выделился сок.

2. Добавьте нутовую и рисовую муку, специи и рубленую кинзу. Влейте воду и перемешайте до густой массы.

3. Разогрейте масло до 175°C. Выкладывайте ложкой небольшие порции теста.

4. Жарьте 3-4 минуты, переворачивая, до ровной золотистой корочки.

5. Подавайте горячими с зелёным чатни.

Хранение: Лучше есть сразу; в холодильнике до 24 часов, разогреть в духовке 8 минут при 190°C.

Примечание: Не делайте оладьи слишком крупными: так они прожарятся равномерно.

### **009. Котхимбир вади (ломтики из кориандра и нутовой муки)**

Время: 40 мин | Выход: 16 ломтиков

Ингредиенты:

- кинза – 120 г
- нутовая мука – 200 г
- йогурт натуральный – 120 г
- вода – 120 мл
- имбирь – 10 г
- чеснок – 2 зубчика
- молотый чили – 1/2 ч. л.
- куркума – 1/2 ч. л.
- зира – 1 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- сода – 1/2 ч. л.
- масло – 2 ст. л.

Шаги:

1. Мелко нарежьте кинзу, смешайте с нутовой мукой и

специями.

2. Добавьте йогурт, воду, тёртый имбирь и чеснок, перемешайте до густого теста. Вмешайте соду.

3. Смажьте форму 20x20 см маслом, выложите тесто и разровняйте.

4. Готовьте на пару 15 минут (пароварка или дуршлаг над кастрюлей). Остудите 10 минут.

5. Нарезьте на ломтики. Обжарьте на сковороде в 1 ст. л. масла по 1,5 минуты с каждой стороны.

Хранение: В холодильнике до 3 суток, разогревать на сухой сковороде 2 минуты.

Примечание: Если нет пароварки, используйте дуршлаг, накрыв крышкой, чтобы пар не выходил.

## **010. Сабудана вада (котлетки из тапиоки с арахисом)**

Время: 45 мин + замачивание | Выход: 10 шт.

Ингредиенты:

- сабудана – 250 г
- картофель – 2 шт. (300 г)
- арахис жареный – 60 г
- зелёный чили – 1 шт.
- имбирь – 10 г
- кинза – 10 г
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.

– сахар – 1/2 ч. л.

– масло для жарки – 400 мл

**Шаги:**

1. Промойте сабудану и замочите на 5 часов минимальным количеством воды. Откиньте на сито.

2. Сварите картофель, разомните. Арахис измельчите в крошку.

3. Смешайте сабудану, картофель, арахис, чили, имбирь, кинзу, соль, сахар и лимонный сок.

4. Сформируйте 10 плоских котлет. Охладите 10 минут.

5. Разогрейте масло до 170°C и жарьте котлеты по 3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

**Хранение:** Лучше есть свежими; в холодильнике до 24 часов, разогреть в духовке 10 минут при 190°C.

**Примечание:** Если масса липкая, охладите её 15 минут и формируйте руками, смазанными маслом.

## **011. Рагда паттис (картофельные котлеты с гороховым рагу)**

**Время:** 60 мин | **Выход:** 3 порции

**Ингредиенты:**

– сухой белый горох – 200 г

– картофель – 500 г

– лук – 1 шт. (120 г)

– помидор – 1 шт. (150 г)

– имбирь – 10 г

- чеснок – 2 зубчика
- куркума – 1/2 ч. л.
- кориандр молотый – 1 ч. л.
- гарам масала – 1 ч. л.
- соль – 2 ч. л.
- масло – 2 ст. л.
- вода – 900 мл
- тамариндовое чатни – 3 ст. л.
- зелёное чатни – 3 ст. л.
- лук красный – 50 г
- кинза – 10 г

### Шаги:

1. Замочите горох на 8 часов, промойте. Варите с 700 мл воды и 1 ч. л. соли 35-40 минут до мягкости.
  2. Сварите картофель, разомните, посолите 1/2 ч. л. соли. Сформируйте 6 котлет и обжарьте на 1 ст. л. масла по 2 минуты с каждой стороны.
  3. На другой сковороде обжарьте лук 5 минут, добавьте имбирь и чеснок, затем специи.
  4. Добавьте помидор и тушите 5 минут. Вмешайте горох с частью жидкости, доведите до густоты рагу.
  5. В тарелку выложите рагу, сверху 2 котлеты, добавьте оба чатни, мелкий лук и кинзу.
- Хранение: Рагу хранить в холодильнике до 3 суток; котлеты до 2 суток, разогревать отдельно.
- Примечание: Для более нежного рагу разомните часть го-

роха толкушкой прямо в кастрюле.

## **012. Пав бхаджи по-мумбайски**

Время: 45 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- картофель – 400 г
- цветная капуста – 250 г
- зелёный горошек – 150 г
- морковь – 150 г
- лук – 1 шт. (120 г)
- помидоры – 2 шт. (300 г)
- чеснок – 3 зубчика
- имбирь – 10 г
- пав бхаджи масала – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- соль – 2 ч. л.
- сливочное масло – 40 г
- растительное масло – 1 ст. л.
- вода – 250 мл
- лимон – 1/2 шт.
- кинза – 15 г
- пав – 4 шт.

Шаги:

1. Отварите картофель, капусту, горошек и морковь до мягкости, слейте воду, разомните в грубое пюре.
2. Обжарьте лук в масле и сливочном масле 6 минут, до-

бавьте имбирь и чеснок.

3. Добавьте помидоры, тушите 8 минут до густого соуса.

4. Добавьте специи и соль, перемешайте. Выложите овощное пюре и 250 мл воды, тушите 10 минут.

5. Подавайте с поджаренными на сливочном масле булочками пав, лимоном и кинзой.

**Хранение:** В холодильнике до 3 суток, разогревать на плите до кипения.

**Примечание:** Густоту регулируйте водой: классическая бхаджи должна быть густой, но мягкой.

### **013. Тхалипитх (лепёшки из смешанной муки с овощами)**

Время: 35 мин | Выход: 6 шт.

Ингредиенты:

– мука тхалипитх (смесь) – 200 г (или 100 г рисовой + 60 г нутовой + 40 г пшеничной)

– лук – 1/2 шт. (60 г)

– помидор – 1/2 шт. (80 г)

– кинза – 15 г

– зира – 1 ч. л.

– куркума – 1/2 ч. л.

– молотый чили – 1/2 ч. л.

– соль – 1,25 ч. л.

– вода – 180-220 мл

– масло – 2 ст. л.

## Шаги:

1. Смешайте муку, специи и соль. Добавьте мелко нарезанные лук, помидор и кинзу.
2. Влейте воду и замесите мягкое тесто. Разделите на 6 шариков.
3. Сформируйте лепёшку толщиной 5-6 мм, сделайте в центре небольшое отверстие для равномерной прожарки.
4. Разогрейте сковороду, смажьте маслом. Жарьте лепёшки по 3-4 минуты с каждой стороны.
5. Подавайте с йогуртом или чатни.

Хранение: В холодильнике до 2 суток, разогревать на сухой сковороде 2 минуты.

Примечание: Если тесто липнет, формируйте лепёшки на пергаменте, слегка смазанном маслом.

## **014. Гхаван (тонкие рисовые блинчики)**

Время: 25 мин | Выход: 10-12 шт.

### Ингредиенты:

- рисовая мука – 200 г
- вода – 420 мл
- соль – 1 ч. л.
- масло – 1 ст. л. для смазывания сковороды

### Шаги:

1. Смешайте рисовую муку с солью. Влейте воду и взбейте венчиком до жидкого теста без комков.
2. Разогрейте сковороду, слегка смажьте маслом.

3. Налейте половник теста и быстро распределите по кругу.

4. Готовьте 1 минуту до схватывания, переверните и готовьте ещё 30 секунд.

5. Подавайте с кокосовым чатни или овощным карри.

Хранение: В холодильнике до 2 суток, разогревать на сухой сковороде 1 минуту.

Примечание: Тесто должно быть жидким, как на тонкие блины; при необходимости добавьте 1-2 ст. л. воды.

## **ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ**

12 рецептов: кошимбир, чат, хрустящие снеки и быстрые закуски.

### **015. Огуречный кошимбир с йогуртом и кокосом**

Время: 15 мин | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 2 шт. (300 г)
- йогурт натуральный – 200 г
- кокосовая стружка – 2 ст. л.
- горчица семена – 1/2 ч. л.
- карри-листья – 6 шт.
- зелёный чили – 1/2 шт.
- сахар – 1 ч. л.
- соль – 3/4 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

– масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Нарезьте огурцы мелким кубиком, слегка отожмите лишнюю влагу.

2. Смешайте огурцы с йогуртом, солью, сахаром, кокосовой стружкой и лимонным соком.

3. Разогрейте масло, добавьте горчицу и дождитесь потрескивания, затем добавьте карри-листья и мелко нарезанный чили.

# 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.