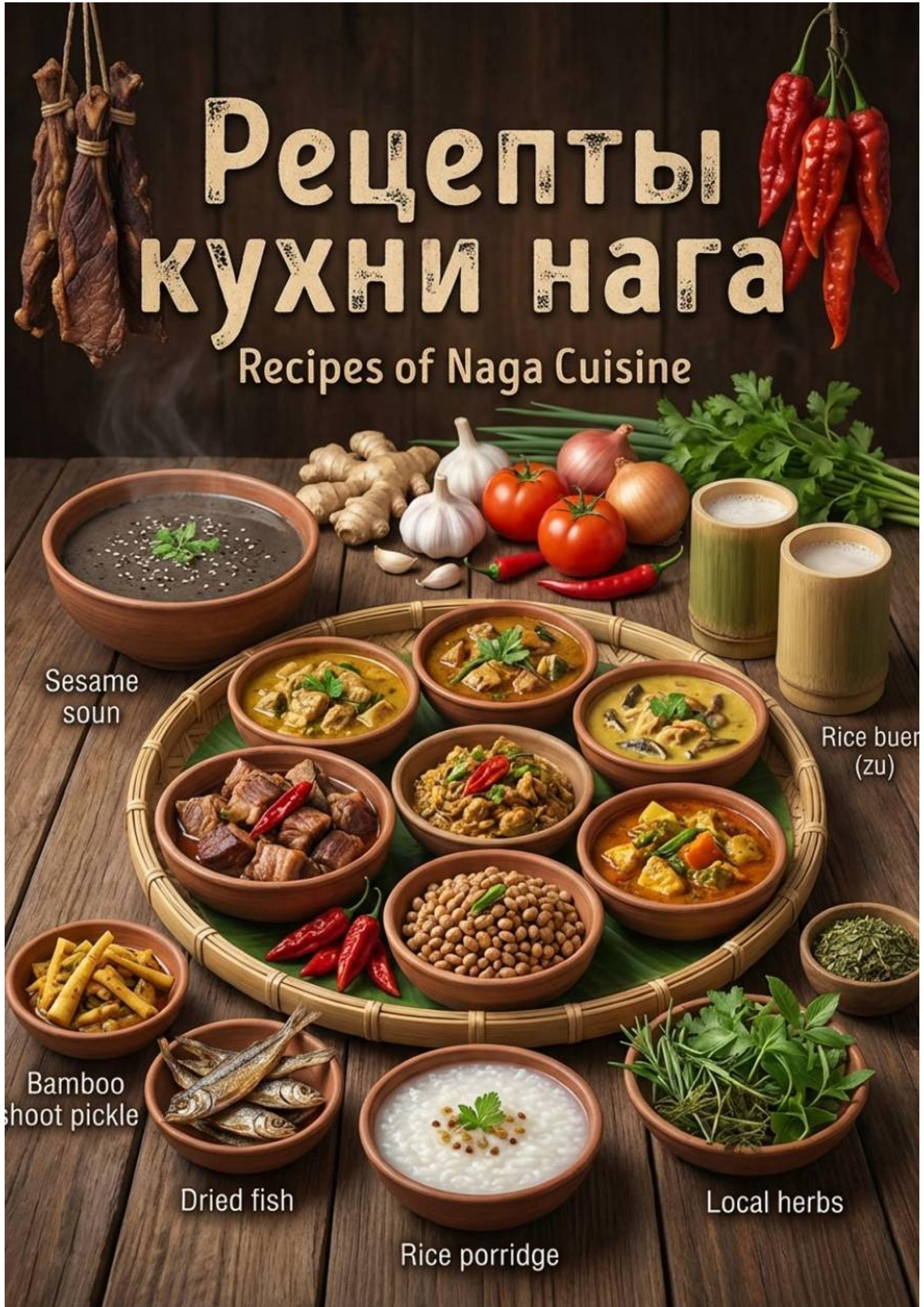
Рецепты кухни нага
Recipes of Naga Cuisine
Sesame soun
Rice buer (zu)
Bamboo shoot pickle
Dried fish
Rice porridge
Local herbs

Наталья Смакова

Рецепты кухни нага

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты кухни нага» — это практичный сборник домашних блюд Северо-Восточной Индии, где ценят простые продукты и яркий вкус: бамбук (в том числе ферментированный), имбирь, чеснок, кунжут, зелень и острую приправу.Внутри — 100 рецептов, сгруппированных по разделам: закуски и салаты, супы и похлёбки, овощи и бамбук, бобовые и соя, рис и лепёшки, рыба и морепродукты, птица и яйца, мясо, соусы/чатни/заготовки и напитки.Каждый рецепт оформлен одинаково: тип блюда, выход и время, список ингредиентов, пошаговое приготовление, рекомендации по хранению и короткие заметки, которые помогают сбалансировать вкус и остроту.Сборник подходит для повседневной кухни: часть ингредиентов легко заменить, а остроту можно регулировать постепенно.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты кухни нага

Рецепты кухни нага

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ
001. Салат по-нагски из огурцов и помидоров с зелёным чили
002. Хрустящий салат из капусты с имбирём и лаймом
003. Печёный баклажан с кунжутом и чесноком
004. Огурцы в острой кунжутной заправке
005. Жареные грибные полоски с луком и перцем нага
006. Картофель, обжаренный с куркумой и чили по-нагски
007. Эдамаме с чесноком, имбирём и лаймом
008. Тёплый салат из тыквы с кунжутом и лаймом
009. Кукуруза на сковороде с маслом и зелёным чили
010. Яичный салат с луком и перцем нага
011. Томатная сальса по-нагски с кориандром
012. Чатни из зелёного манго и мяты

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ
013. Галакхо: лёгкий суп из овощей и зелени
014. Суп с бамбуком и помидорами по-нагски
015. Куриный суп с имбирём и перцем нага
016. Суп с сушёной рыбой и зеленью
017. Суп из красной чечевицы с кунжутом и лимоном
018. Тыквенный суп с чили и имбирём
019. Суп из шпината с яйцом и чесноком
020. Говяжья похлёбка с картофелем и чили
021. Суп из фасоли с томатами и кинзой
022. Бульон с грибами и зелёным луком

ГЛАВА 3. ОВОЩИ И БАМБУК
023. Бамбук с картофелем и помидорами (тушение)
024. Побеги бамбука с кунжутом и чесноком
025. Тушёная капуста с чили и имбирём
026. Стручковая фасоль с кунжутом и лимоном
027. Картофель в пряной подливе с куркумой
028. Баклажаны с томатами и перцем нага
029. Тыква с горчичными семенами и чили
030. Листовая зелень с чесноком и кунжутом
031. Цветная капуста в остром соусе с лаймом
032. Овощи на пару с соево-имбирной заправкой
033. Квашеные побеги бамбука с луком и чили (быстро)
034. Жареные кабачки с кунжутом и чили

ГЛАВА 4. БОБОВЫЕ И СОЯ

035. Ахунни с томатом и луком (ферментированные соевые бобы)
036. Чечевица с имбирём, чесноком и чили
037. Нут в томатно-имбирной подливе по-нагски
038. Фасоль в кунжутном соусе с лаймом
039. Тофу с бамбуком и помидорами
040. Тофу, обжаренный с чесноком и перцем нага
041. Соевые бобы с картофелем и зеленью
042. Пюре из фасоли с кунжутом и чили
043. Котлеты из красной чечевицы с зеленью и чили
044. Соевые кусочки в томатно-имбирном соусе

ГЛАВА 5. РИС, КРУПЫ И ЛЕПЁШКИ
045. Рассыпчатый белый рис по-нагски
046. Рис с бамбуком и зеленью
047. Рис с кунжутом и лимоном
048. Липкий рис на пару (домашняя версия)
049. Жареный рис с овощами и чили нага
050. Рисовая каша с имбирём и мёдом
051. Рисовые лепёшки на сковороде
052. Плоский хлеб из рисовой муки и йогурта
053. Кукурузная каша с сыром и зеленью
054. Паровой рисовый рулет с овощной начинкой

ГЛАВА 6. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
055. Рыба, тушёная с бамбуком и томатами
056. Рыба на пару с имбирём и чили
057. Жареная рыба с кунжутной корочкой
058. Рыбные котлеты с зеленью и лаймом
059. Креветки с чесноком, имбирём и чили
060. Кальмары в острой томатной подливе
061. Рыбное карри без кокоса по-нагски
062. Мидии в кунжутном соусе с лаймом
063. Рыба, запечённая в фольге с лимоном и зеленью
064. Скумбрия с луком и чили (быстро)
065. Рыба, тушёная с горчицей и зеленью
066. Рыбный салат с луком и кориандром

ГЛАВА 7. ПТИЦА И ЯЙЦА
067. Курица с бамбуком и чили по-нагски
068. Курица с ахунни (ферментированной соей)
069. Курица, тушёная с кунжутом и имбирём
070. Курица, запечённая с лаймом и чесноком
071. Индейка с томатами и зеленью
072. Куриные фрикадельки в остром бульоне
073. Омлет с зеленью и чили по-нагски
074. Яйца в томатно-луковом соусе с чили
075. Варёные яйца с кунжутной пастой и лаймом
076. Куриный паштет с перцем и зеленью

ГЛАВА 8. МЯСО
077. Свинина с бамбуком по-нагски
078. Свинина с ахунни и зеленью
079. Свинина, тушёная с картофелем и чили
080. Говядина с имбирём и чесноком по-нагски
081. Говядина, тушёная с томатами и перцем
082. Свинина с копчёной ноткой в остром бульоне
083. Баранина с бамбуком и луком
084. Мясные шарики в бульоне с зеленью
085. Свинина, обжаренная с луком и лаймом
086. Говядина на сковороде с кунжутом
087. Куриная печень с луком и чили
088. Котлеты из свинины с зеленью и чили

ГЛАВА 9. СОУСЫ, ЧАТНИ И ЗАГОТОВКИ
089. Соус из сушёной рыбы с чили и луком
090. Чатни из помидоров и перца нага
091. Зелёный чатни из кинзы и мяты с лаймом
092. Кунжутно-чесночный соус
093. Маринованный лук с лаймом и чили
094. Быстрый маринад для курицы с имбирём и чесноком
095. Паста из имбиря и чеснока (заготовка)
096. Соль с сушёным чили и чесноком
097. Чай с имбирём и лимоном
098. Тёплый напиток с куркумой и мёдом
099. Лимонад с лаймом, мятой и щепоткой чили
100. Компот из ананаса и имбиря

ВСТУПЛЕНИЕ

Кухня нага – это домашняя еда народов Нагаленда и соседних регионов Северо-Восточной Индии. Её отличают простые продукты и яркий, «чистый» вкус: бамбук (в том числе ферментированный), имбирь, чеснок, кунжут, зелень и острая приправа.

В этой книге собраны 100 рецептов, адаптированных для обычной кухни. В рецептах встречаются традиционные ингредиенты (например, ферментированные соевые бобы), и рядом предложены понятные замены, чтобы сохранить характер блюда.

Острота – важная часть стиля, но она должна подчёркивать вкус, а не перебивать его. Добавляйте чили постепенно и пробуйте по ходу приготовления.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

12 рецептов: свежие салаты, тёплые закуски и чатни для подачи.

001. Салат по-нагски из огурцов и помидоров с зелёным чили

Тип: салат | Выход: 2 порции | Время: 15 мин

Ингредиенты:

огурцы – 2 шт.

помидоры – 2 шт.

лук красный – 1/2 шт.

зелёный чили – 1 шт.

сок лайма – 1 ст. л.

масло горчичное или растительное – 1 ст. л.
соль – 1/2 ч. л.
кинза – 10 г
Шаги:
1. Огурцы и помидоры нарежьте кубиком, лук – тонкими перьями.
2. Чили очистите от семян и мелко нарежьте.
3. Смешайте овощи с кинзой, добавьте сок лайма, масло и соль.
4. Перемешайте и оставьте на 5 минут, чтобы вкус раскрылся.
5. Подавайте сразу, пока салат свежий и хрустящий.
Хранение: В холодильнике до 12 часов.
Заметка: Для мягкой остроты используйте 1/2 чили; для яркой – добавьте весь стручок.

002. Хрустящий салат из капусты с имбирём и лаймом
Тип: салат | Выход: 4 порции | Время: 20 мин
Ингредиенты:
капуста белокочанная – 400 г
морковь – 1 шт.
имбирь – 10 г
сок лайма – 2 ст. л.
масло растительное – 1,5 ст. л.
сахар – 1 ч. л.
соль – 3/4 ч. л.
чёрный перец – 1/4 ч. л.
Шаги:
1. Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите на крупной тёрке.
2. Имбирь натрите на мелкой тёрке или очень мелко нарежьте.
3. Смешайте сок лайма, масло, сахар, соль и перец.
4. Заправьте капусту с морковью, разомните руками 1 минуту.
5. Дайте салату постоять 10 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Салат хорошо подходит как гарнир к мясу и рыбе, особенно к блюдам с бамбуком.

003. Печёный баклажан с кунжутом и чесноком
Тип: закуска | Выход: 3 порции | Время: 35 мин
Ингредиенты:
баклажаны – 2 шт.
чеснок – 2 зубчика
кунжут – 1,5 ст. л.
масло растительное – 1 ст. л.
сок лимона – 1 ст. л.
соль – 1/2 ч. л.
паприка – 1/2 ч. л.
зелень (кинза/петрушка) – 10 г
Шаги:
1. Баклажаны наколите вилкой и запеките при 220°C 25 минут до мягкости.
2. Остудите 5 минут, снимите кожицу, мякоть крупно порубите.
3. Кунжут подсушите на сухой сковороде 1–2 минуты.
4. Смешайте баклажан с чесноком, кунжутом, маслом, лимоном, солью и паприкой.

5. Посыпьте зеленью и подавайте тёплым или комнатной температуры.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Закуска вкусна с лепёшками из рисовой муки или с отварным рисом.

004. Огурцы в острой кунжутной заправке
Тип: закуска | Выход: 2 порции | Время: 10 мин
Ингредиенты:
огурцы – 2 шт.
кунжут – 1 ст. л.
соевый соус – 1 ст. л.
сок лайма – 1 ст. л.
чеснок – 1 зубчик
чили паста – 1/2 ч. л.
сахар – 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Огурцы нарежьте полукружьями и слегка раздавите плоской стороной ножа.
2. Смешайте соевый соус, сок лайма, сахар, чили пасту и тёртый чеснок.
3. Кунжут подсушите на сухой сковороде 1 минуту.
4. Заправьте огурцы, посыпьте кунжутом и перемешайте.
5. Подавайте сразу, пока огурцы сочные.
Хранение: В холодильнике до 12 часов.
Заметка: Чили пасту можно заменить 1/4 ч. л. молотого перца и 1 ч. л. масла.

005. Жареные грибные полоски с луком и перцем нага
Тип: горячая закуска | Выход: 3 порции | Время: 25 мин
Ингредиенты:
шампиньоны – 400 г
лук репчатый – 1 шт.
масло растительное – 2 ст. л.
чеснок – 2 зубчика
перец нага (паста) – 1/4 ч. л.
соевый соус – 1 ст. л.
соль – 1/3 ч. л.
зелёный лук – 10 г
Шаги:
1. Грибы нарежьте пластинками, лук – полукольцами.
2. Разогрейте масло, обжарьте лук 3 минуты до мягкости.
3. Добавьте грибы и жарьте 8–10 минут до выпаривания влаги.
4. Вмешайте чеснок, перец нага, соевый соус и соль, прогрейте 1 минуту.
5. Посыпьте зелёным луком и подавайте горячими.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Перец нага очень острый: начинайте с 1/8 ч. л. пасты и добавляйте по вкусу.

006. Картофель, обжаренный с куркумой и чили по-нагски
Тип: горячая закуска | Выход: 3 порции | Время: 35 мин
Ингредиенты:
картофель – 600 г
лук репчатый – 1 шт.
масло растительное – 2 ст. л.

куркума – 1/2 ч. л.
молотый кориандр – 1/2 ч. л.
чили хлопья – 1/2 ч. л.
соль – 1 ч. л.
сок лимона – 1 ст. л.
Шаги:
1. Картофель нарежьте кубиком 2 см и промойте, обсушите.
2. Разогрейте масло, обжарьте лук 3 минуты.
3. Добавьте картофель, куркуму, кориандр и соль, перемешайте.
4. Жарьте под крышкой 15 минут, периодически помешивая.
5. Откройте крышку, добавьте чили и лимонный сок, подрумяньте 3–4 минуты.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Это отличный гарнир к мясу с бамбуком и к тушёной фасоли.

007. Эдамаме с чесноком, имбирём и лаймом
Тип: закуска | Выход: 2 порции | Время: 15 мин
Ингредиенты:
эдамаме (замороженные) – 300 г
чеснок – 1 зубчик
имбирь – 5 г
масло растительное – 1 ст. л.
сок лайма – 1 ст. л.
соль – 1/2 ч. л.
чили хлопья – 1/3 ч. л.
Шаги:
1. Эдамаме отварите в подсоленной воде 5 минут, откиньте на дуршлаг.
2. Разогрейте масло, быстро прогрейте чеснок и имбирь 30 секунд.
3. Добавьте эдамаме, посолите, всыпьте чили и перемешайте.
4. Снимите с огня, сбрызните соком лайма.
5. Подавайте тёплыми, очищая бобы из стручков.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Если нет эдамаме, используйте зелёный горошек – прогрейте его 2 минуты.

008. Тёплый салат из тыквы с кунжутом и лаймом
Тип: салат | Выход: 3 порции | Время: 35 мин
Ингредиенты:
тыква – 500 г
масло растительное – 1,5 ст. л.
кунжут – 1,5 ст. л.
сок лайма – 1 ст. л.
мёд – 1 ч. л.
соль – 1/2 ч. л.
чили хлопья – 1/3 ч. л.
кинза – 10 г
Шаги:
1. Тыкву нарежьте кубиком 2 см, смешайте с маслом, солью и чили.
2. Запеките при 210°C 20–25 минут до мягкости и румяности.
3. Кунжут подсушите на сухой сковороде 1–2 минуты.
4. Смешайте сок лайма и мёд, заправьте горячую тыкву.

5. Посыпьте кунжутом и кинзой, подавайте тёплой.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Салат вкусен и как гарнир к курице или рыбе на пару.

009. Кукуруза на сковороде с маслом и зелёным чили
Тип: горячая закуска | Выход: 3 порции | Время: 20 мин
Ингредиенты:
кукуруза (зерно) – 400 г
сливочное масло – 20 г
масло растительное – 1 ст. л.
зелёный чили – 1 шт.
соль – 1/2 ч. л.
лимонный сок – 1 ст. л.
кинза – 10 г
Шаги:
1. Разморозьте кукурузу или срежьте зерно с початков.
2. Разогрейте растительное масло и обжарьте чили 30 секунд.
3. Добавьте кукурузу, жарьте 8 минут на среднем огне.
4. Вмешайте сливочное масло, соль и лимонный сок.
5. Посыпьте кинзой и подавайте горячей.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Для яркого вкуса добавьте щепотку молотого кориандра.

010. Яичный салат с луком и перцем нага
Тип: салат | Выход: 2 порции | Время: 15 мин
Ингредиенты:
яйца – 4 шт.
лук красный – 1/3 шт.
майонез – 1 ст. л.
йогурт натуральный – 1 ст. л.
перец нага (паста) – 1/8 ч. л.
соль – 1/3 ч. л.
чёрный перец – 1/4 ч. л.
зелёный лук – 10 г
Шаги:
1. Яйца сварите вкрутую (10 минут), остудите и нарежьте кубиком.
2. Лук мелко нарежьте, зелёный лук нашинкуйте.
3. Смешайте майонез, йогурт, соль, перец и пасту нага.
4. Соедините заправку с яйцами и луком, перемешайте.
5. Охладите 10 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Паста нага очень острая: берите буквально на кончике ножа.

011. Томатная сальса по-нагски с кориандром
Тип: закуска | Выход: 4 порции | Время: 15 мин
Ингредиенты:
помидоры – 3 шт.
лук репчатый – 1/2 шт.
чеснок – 1 зубчик

зелёный чили – 1 шт.
сок лайма – 1,5 ст. л.
соль – 1/2 ч. л.
кинза – 15 г
Шаги:
1. Помидоры нарежьте мелким кубиком, лук и чеснок мелко порубите.
2. Чили очистите от семян и нарежьте очень мелко.
3. Смешайте всё в миске, добавьте сок лайма и соль.
4. Вмешайте рубленую кинзу.
5. Дайте постоять 5 минут и подавайте к рису или лепёшкам.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Сальса особенно хороша с жареной рыбой и рисовыми лепёшками.

012. Чатни из зелёного манго и мяты
Тип: соус/чатни | Выход: 250 мл | Время: 20 мин
Ингредиенты:
манго зелёное – 1 шт. (примерно 250 г)
мята – 15 г
кинза – 10 г
сок лайма – 2 ст. л.
сахар – 1 ст. л.
соль – 1/2 ч. л.
чили хлопья – 1/2 ч. л.
вода – 2 ст. л.
Шаги:
1. Манго очистите и натрите на мелкой тёрке.
2. Мяту и кинзу мелко порубите.
3. Смешайте манго с зеленью, добавьте лайм, сахар, соль и чили.
4. Влейте воду и перемешайте до соусной консистенции.
5. Охладите 15 минут перед подачей.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
Заметка: Чатни подходит к курице, рыбе и овощам; остроту регулируйте количеством чили.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов: лёгкие бульоны и похлёбки с бамбуком, бобовыми и рыбой.

013. Галакхо: лёгкий суп из овощей и зелени
Тип: суп | Выход: 4 порции | Время: 45 мин
Ингредиенты:
картофель – 2 шт.
морковь – 1 шт.
стручковая фасоль – 200 г
капуста – 200 г
помидор – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
зелёный лук – 15 г
чили – 1/2 шт.
соль – 1,5 ч. л.

вода – 1,5 л
Шаги:
1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, капусту нашинкуйте.
2. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте картофель и морковь, варите 10 минут.
3. Положите фасоль и капусту, варите ещё 10 минут.
4. Добавьте помидор, чеснок и чили, посолите, варите 8 минут.
5. Выключите огонь, вмешайте зелёный лук и дайте настояться 5 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Суп хорош сам по себе, а также как лёгкая основа к рису.

014. Суп с бамбуком и помидорами по-нагски
Тип: суп | Выход: 4 порции | Время: 35 мин
Ингредиенты:
побеги бамбука (консерв./варёные) – 250 г
помидоры – 2 шт.
лук репчатый – 1 шт.
чеснок – 2 зубчика
имбирь – 10 г
масло растительное – 1 ст. л.
соль – 1 ч. л.
чили паста – 1/4 ч. л.
вода – 1,3 л
Шаги:
1. Лук мелко нарежьте, чеснок и имбирь натрите.
2. Разогрейте масло и прогрейте лук 3 минуты.
3. Добавьте чеснок, имбирь и чили пасту, прогрейте 30 секунд.
4. Положите нарезанные помидоры и бамбук, влейте воду, посолите.
5. Доведите до кипения и варите 15 минут на слабом огне.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Для более насыщенного вкуса добавьте 1 ч. л. соевого соуса вместе с солью.

015. Куриный суп с имбирём и перцем нага
Тип: суп | Выход: 4 порции | Время: 50 мин
Ингредиенты:
куриные бёдра без кости – 400 г
лук репчатый – 1 шт.
имбирь – 15 г
чеснок – 2 зубчика
картофель – 2 шт.
морковь – 1 шт.
перец нага (паста) – 1/8 ч. л.
соль – 1,5 ч. л.
вода – 1,6 л
Шаги:
1. Курицу нарежьте крупными кусочками.
2. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте курицу и варите 15 минут, снимая пену.
3. Добавьте нарезанные картофель и морковь, варите 12 минут.
4. Положите лук, имбирь, чеснок и пасту нага, посолите, варите 8 минут.

5. Выключите огонь и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Паста нага добавляется совсем немного: суп должен быть ароматным и умеренно острым.

016. Суп с сушёной рыбой и зеленью

Тип: суп | Выход: 4 порции | Время: 40 мин

Ингредиенты:

сушёная рыба (кусочки) – 40 г

картофель – 2 шт.

помидор – 1 шт.

лук репчатый – 1 шт.

чеснок – 2 зубчика

чили – 1/2 шт.

соль – 1 ч. л.

зелёный лук – 15 г

вода – 1,5 л

Шаги:

1. Сушёную рыбу промойте и замочите в тёплой воде 10 минут, воду слейте.
2. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте картофель и лук, варите 12 минут.
3. Положите рыбу и нарезанный помидор, варите 10 минут.
4. Добавьте чеснок, чили и соль, варите ещё 5 минут.
5. Вмешайте зелёный лук и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Сушёная рыба даёт яркий аромат; для мягкого вкуса берите 20–30 г.

017. Суп из красной чечевицы с кунжутом и лимоном

Тип: суп | Выход: 4 порции | Время: 35 мин

Ингредиенты:

чечевица красная – 200 г

лук репчатый – 1 шт.

морковь – 1 шт.

чеснок – 2 зубчика

масло растительное – 1 ст. л.

куркума – 1/2 ч. л.

соль – 1,5 ч. л.

лимонный сок – 1 ст. л.

кунжут – 1 ст. л.

вода – 1,6 л

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте.
2. Разогрейте масло, обжарьте лук и морковь 4 минуты.
3. Добавьте чеснок и куркуму, прогрейте 30 секунд.

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.