

Рецепты кухни нага

Recipes of Naga Cuisine

Sesame
soun

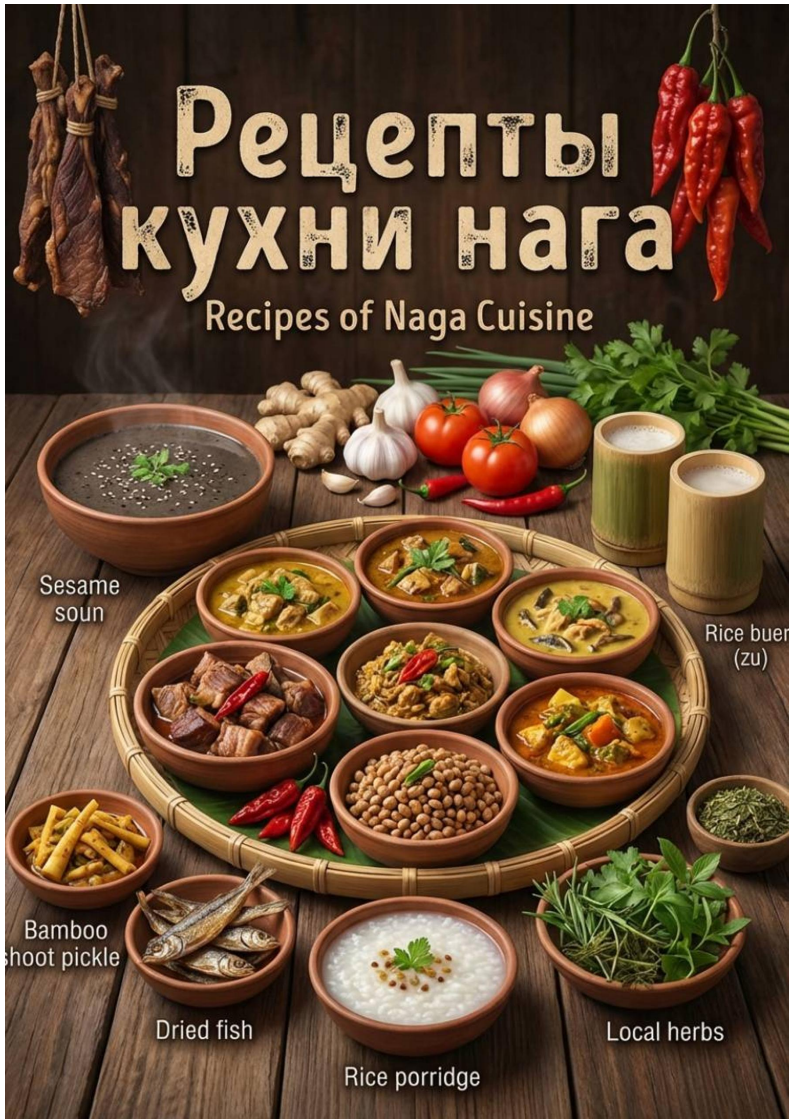
Rice buen
(zu)

Bamboo
shoot pickle

Dried fish

Rice porridge

Local herbs



Наталья Смакова

Рецепты кухни нага

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73415563

SelfPub; 2026

Аннотация

«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.

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-наг-

ски

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. Побег бамбука с кунжутом и чесноком
- 025. Тушёная капуста с чили и имбирём
- 026. Стручковая фасоль с кунжутом и лимоном
- 027. Картофель в пряной подливке 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. Квашенные 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 сое-

вые бобы)

- 036. Чечевица с имбирём, чесноком и чили
- 037. Нут в томатно-имбирной подливке 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 подливке
- 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, пере-

мешайте.

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.