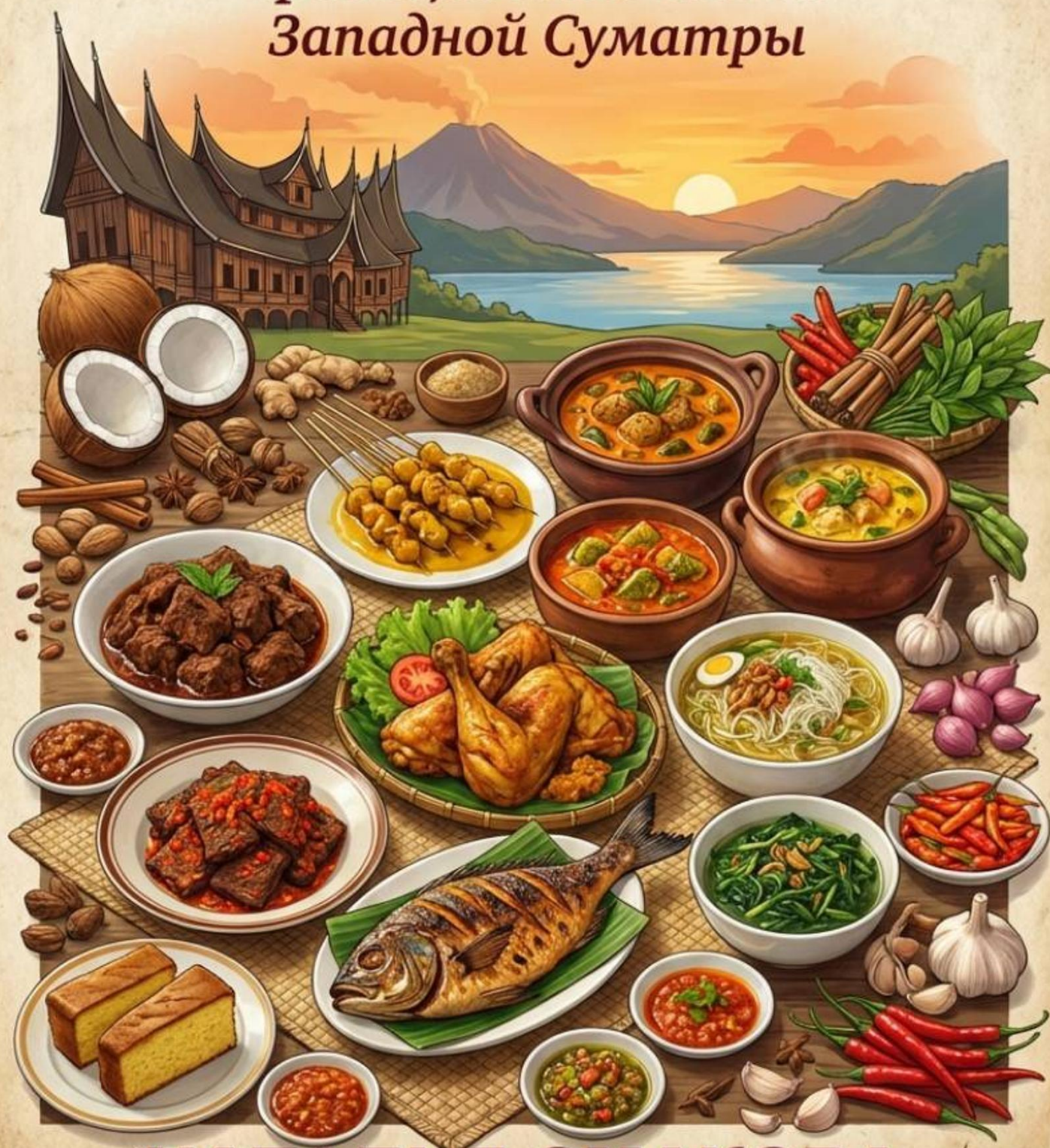


Рецепты минангкабой кухни

Традиционные блюда
Западной Суматры



НАТАЛЬЯ СМАКОВА

Наталья Смакова

Рецепты минангкабой кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты кухни минангкабау» — это практичный сборник блюд Западной Суматры, где главные роли играют кокосовое молоко, чили, лемонграсс, куркума и лайм. Внутри — 100 рецептов, собранных в 9 удобных разделов: закуски и салаты, супы, рис и лапша, мясо и птица, рыба и морепродукты, овощи и бобовые, соусы и приправы, выпечка, десерты и напитки. Каждый рецепт дан в понятном формате: время, выход, список ингредиентов и пошаговая технология. Вы научитесь готовить ренданг и гулай, кисло-острые соусы асам педех, зелёный самбал, ароматные пасты специй, а также простые блюда на каждый день — жареный рис, лапшу, овощные гарниры и домашние сладости. Сборник подойдёт тем, кто любит яркую остроту и пряные сочетания, а также тем, кто хочет расширить домашнее меню и познакомиться с одной из самых узнаваемых региональных кухонь Индонезии.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты минангкабой кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Кухня минангкабау – одна из самых узнаваемых региональных кухонь Индонезии. Её характер – насыщенные кокосовые соусы, ароматные пасты специй, чили и свежая кислинка лайма. В этом сборнике вы найдёте как «визитные карточки» вроде ренданга и гулай, так и простые блюда на каждый день: супы, рис и лапшу, овощные гарниры, закуски и домашние сладости.

Формат рецептов сделан максимально практичным: время, выход, ингредиенты и пошаговая технология. Начните с базовых соусов и паст специй – они помогут быстро собирать полноценные блюда в стиле падангских столовых: рис + основное + свежая закуска.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

12 рецептов: быстрые закуски, хрустящие снеки, яйца и овощи с яркими соусами.

1. Яйца баладо (telur balado)

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- яйца 6 шт.
- лук шалот 6 шт. (примерно 150 г)
- чеснок 3 зубчика
- перец чили красный 6–8 шт. (по вкусу)
- помидоры 2 шт. (примерно 250 г)
- сок лайма 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- соль 1 ч. л.
- растительное масло 3 ст. л.

Шаги:

1. Яйца залейте холодной водой, доведите до кипения и варите 10 минут. Остудите и очистите.

2. По желанию быстро обжарьте яйца на 1 ст. л. масла 2–3 минуты, чтобы поверхность стала плотнее.

3. Лук, чеснок, чили и помидоры измельчите в блендере до пасты.

4. Разогрейте масло на среднем огне, выложите пасту и обжаривайте 6–8 минут до густоты и яркого аромата.

5. Добавьте соль и сахар, перемешайте и прогрейте ещё 1 минуту.

6. Снимите с огня, вмешайте сок лайма.

7. Выложите яйца в соус и аккуратно перемешайте, прогрейте 2 минуты на слабом огне.

8. Подавайте тёплыми или охлаждёнными.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Для более мягкого вкуса уберите семена из части чили.

2. Перекедель: картофельные котлетки с зеленью

Время: 45 мин | Выход: 10–12 шт.

Ингредиенты:

- картофель 700 г
- лук шалот 2 шт. (или репчатый 1/2 шт.)

- чеснок 2 зубчика
- яйцо 1 шт.
- мука 2 ст. л.
- петрушка или кинза 1/2 пучка
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/2 ч. л.
- растительное масло 3–4 ст. л.

Шаги:

1. Картофель очистите, нарежьте крупно и отварите в подсоленной воде до мягкости, 15–18 минут. Слейте воду и обсушите.
2. Разомните картофель в пюре, остудите 5 минут.
3. Лук и чеснок натрите на мелкой тёрке, зелень мелко нарежьте.
4. Смешайте картофель, лук, чеснок, зелень, яйцо, муку, соль и перец до плотной массы.
5. Сформируйте котлетки толщиной 1,5–2 см.
6. Разогрейте масло, обжарьте котлетки по 3–4 минуты с каждой стороны до румяности.
7. Выложите на бумажные полотенца и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток, разогревать на сковороде или в духовке 8–10 минут при 180°C.

Заметка: Котлетки удобно подавать с огурцом и простым йогуртовым соусом.

3. Темпе, жаренный с куркумой и чесноком

Время: 25 мин | Выход: 3–4 порции

Ингредиенты:

- темпе 300 г
- чеснок 3 зубчика
- куркума молотая 1 ч. л.
- кориандр молотый 1/2 ч. л.
- соль 1 ч. л.
- вода 80 мл
- растительное масло 3 ст. л.
- лайм 1/2 шт.

Шаги:

1. Темпе нарежьте ломтиками толщиной 7–8 мм.
2. Смешайте воду, раздавленный чеснок, куркуму, кориандр и соль.
3. Положите темпе в маринад на 10 минут, затем обсушите.
4. Разогрейте масло на среднем огне и обжарьте ломтики по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.
5. Сбрызните соком лайма и подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 2 суток, разогревать на сухой сковороде 3–4 минуты.

Заметка: Темпе лучше нарезать не слишком тонко, чтобы он оставался сочным внутри.

4. Фаршированный тофу с овощами в духовке

Время: 45 мин | Выход: 8 шт.

Ингредиенты:

- тофу плотный 400 г
- морковь 1 шт. (120 г)
- капуста белокочанная 150 г
- зелёный лук 3 пера
- чеснок 2 зубчика

- соевый соус 1 ст. л.
- крахмал 1 ст. л.
- соль 1/2 ч. л.
- перец чёрный 1/3 ч. л.
- растительное масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200°C.
2. Тофу обсушите и разрежьте на 8 прямоугольников. В каждом сделайте аккуратный карман ножом.
3. Морковь натрите, капусту нашинкуйте тонко, зелёный лук нарежьте.
4. Обжарьте чеснок 30 секунд на 1 ст. л. масла, добавьте овощи и жарьте 4–5 минут, чтобы они стали мягче.
5. Добавьте соевый соус, соль, перец и крахмал, перемешайте до лёгкой липкости начинки.
6. Наполните карманы тофу овощной смесью.
7. Выложите на противень с пергаментом и запекайте 18–20 минут, перевернув один раз.
8. Подавайте горячими.

Хранение: В холодильнике до 2 суток, разогревать в духовке 8 минут при 180°C.

Заметка: Если хотите более хрустящую корочку, смажьте тофу тонким слоем масла перед запеканием.

5. Ачар: огуречно-морковный маринад с чили

Время: 20 мин + 1 час | Выход: банка 700 мл

Ингредиенты:

- огурцы 2 шт. (примерно 300 г)
- морковь 1 шт. (120 г)
- лук шалот 2 шт.
- уксус 6% 3 ст. л.
- вода 200 мл
- сахар 2 ст. л.
- соль 1 ч. л.
- перец чили 1–2 шт.
- семена горчицы 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Огурцы нарежьте полукружьями, морковь – тонкими полосками, лук – полукольцами.
2. В кастрюле смешайте воду, уксус, сахар, соль и семена горчицы, доведите до кипения.
3. Чили нарежьте колечками и добавьте в маринад.
4. Сложите овощи в банку и залейте горячим маринадом.
5. Остудите до комнатной температуры и уберите в холодильник минимум на 1 час.
6. Подавайте как освежающую закуску к рису и карри.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

Заметка: Маринад лучше получается, если овощи нарезаны тонко и одинаково.

6. Керупук в духовке: хрустящие рисовые чипсы

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рисовые крекеры (сухие заготовки керупук) 80–100 г
- растительное масло 1 ч. л.
- соль мелкая по вкусу

– паприка молотая 1/2 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 210°C.
2. Противень застелите пергаментом и слегка смажьте маслом.
3. Разложите сухие крекеры одним слоем, оставляя расстояние.
4. Запекайте 3–5 минут, пока они не увеличатся и не станут хрустящими.
5. Сразу посолите и при желании присыпьте паприкой.
6. Подавайте к супам и карри.

Хранение: Лучше есть сразу; при хранении в контейнере до 1 суток.

Заметка: Не передерживайте в духовке: керупук быстро темнеет.

7. Бакван джагунг: кукурузные оладьи с зелёным луком

Время: 30 мин | Выход: 12–14 шт.

Ингредиенты:

- кукуруза консервированная 250 г (без жидкости)
- мука 120 г
- яйцо 1 шт.
- зелёный лук 4 пера
- чеснок 2 зубчика
- куркума молотая 1/2 ч. л.
- соль 1 ч. л.
- перец чёрный 1/3 ч. л.
- вода 80–100 мл
- растительное масло 3–4 ст. л.

Шаги:

1. Зелёный лук нарежьте, чеснок натрите.
2. Смешайте муку, соль, перец и куркуму.
3. Добавьте яйцо, воду и перемешайте до густого теста.
4. Вмешайте кукурузу, зелёный лук и чеснок.
5. Разогрейте масло на среднем огне.
6. Ложкой выкладывайте оладьи и обжаривайте по 2–3 минуты с каждой стороны до румяности.

7. Выложите на бумажные полотенца и подавайте горячими.

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

Заметка: Тесто должно быть густым, чтобы оладьи держали форму.

8. Жареный арахис с чили и листьями лайма

Время: 20 мин | Выход: 300 г

Ингредиенты:

- арахис сырой или жареный несолёный 300 г
- лук шалот 2 шт.
- чеснок 2 зубчика
- перец чили 2–4 шт.
- листья кафрского лайма 4 шт.
- сахар 1 ч. л.
- соль 1/2 ч. л.
- растительное масло 2 ст. л.

Шаги:

1. Лук и чеснок тонко нарежьте, чили нарежьте колечками.

2. Листья лайма сложите и нарежьте очень тонкими полосками.
3. Разогрейте масло и обжарьте лук с чесноком 2 минуты до лёгкой золотистости.
4. Добавьте чили и листья лайма, жарьте ещё 1 минуту.
5. Всыпьте арахис, добавьте сахар и соль, перемешайте и прогрейте 3–4 минуты.
6. Остудите и подавайте как снэк.

Хранение: В сухом контейнере до 5 суток.

Заметка: Если арахис сырой, предварительно подсушите его в духовке 10 минут при 180°C.

9. Руджак из зелёного манго с пальмовым сахаром

Время: 20 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- манго зелёное 2 шт. (примерно 500 г)
- пальмовый сахар 60 г (или коричневый сахар)
- тамаринд паста 1 ч. л.
- перец чили 1–2 шт.
- соль 1/3 ч. л.
- арахис жареный 40 г
- вода 2 ст. л.

Шаги:

1. Манго очистите и нарежьте тонкими палочками.
2. Арахис слегка разотрите в ступке, оставляя крупные кусочки.
3. В сотейнике прогрейте сахар с водой 1–2 минуты до сиропа.
4. Добавьте тамаринд, соль и мелко рубленый чили, перемешайте и остудите 5 минут.
5. Полейте манго сиропом, посыпьте арахисом и подавайте сразу.

Хранение: Лучше есть сразу; в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Тамаринд даёт характерную кислинку – с ним вкус получается более «суматранским».

10. Бананы в кокосовой панировке (pisang goreng)

Время: 25 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- бананы (плотные) 5 шт.
- мука 120 г
- кокосовая стружка 60 г
- сахар 1 ст. л.
- соль 1/4 ч. л.
- разрыхлитель 1 ч. л.
- вода 140–160 мл
- растительное масло 3–4 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте муку, сахар, соль и разрыхлитель.
 2. Влейте воду и перемешайте до густого кляра без комков.
 3. Бананы разрежьте вдоль пополам.
 4. Обваливайте бананы в кокосовой стружке, затем окуните в кляр.
 5. Разогрейте масло на среднем огне и обжарьте бананы по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.
 6. Выложите на бумажные полотенца и подавайте тёплыми.
- Хранение: Лучше есть сразу; при хранении до 12 часов в контейнере.

Заметка: Для более хрустящей корочки добавьте в кляр 1 ст. л. рисовой муки.

11. Хрустящие анчоусы с чили и сладким соевым соусом

Время: 25 мин | Выход: 3–4 порции

Ингредиенты:

- анчоусы сушёные (ikan teri) 120 г
- лук шалот 3 шт.
- чеснок 2 зубчика
- перец чили 2–3 шт.
- соус соевый сладкий (кечап манис) 1,5 ст. л.
- сахар 1/2 ч. л.
- растительное масло 3 ст. л.

Шаги:

1. Анчоусы быстро промойте и тщательно обсушите полотенцем.
2. Обжарьте анчоусы в 2 ст. л. масла 3–4 минуты до хруста, переложите.
3. Лук, чеснок и чили тонко нарежьте.
4. В оставшемся масле обжарьте лук и чеснок 2 минуты, добавьте чили и прогрейте 30 секунд.
5. Верните анчоусы, добавьте сладкий соевый соус и сахар, перемешайте и прогрейте 1 минуту.
6. Остудите 5 минут и подавайте.

Хранение: В сухом контейнере до 3 суток.

Заметка: Эта закуска хорошо подходит как топпинг для риса и лапши.

12. Чипсы из маниока со специями в духовке

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- маниок очищенный 600 г (или картофель 700 г)
- растительное масло 1,5 ст. л.
- соль 1 ч. л.
- паприка 1 ч. л.
- куркума 1/2 ч. л.
- перец чёрный 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200°C.
2. Маниок нарежьте очень тонкими ломтиками, промойте и обсушите.
3. Смешайте ломтики с маслом, солью и специями.
4. Разложите на противне с пергаментом одним слоем.
5. Запекайте 18–22 минуты, один раз перевернув, до сухого хруста.
6. Остудите 5 минут и подавайте.

Хранение: Лучше есть сразу; при хранении в контейнере до 1 суток.

Заметка: Тонкая нарезка – главный секрет хрустящих чипсов.

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

12 рецептов: пряные супы, кокосовые бульоны и сытные похлёбки по-домашнему.

13. Сото Паданг с говядиной и рисовой вермишелью

Время: 1 ч 30 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- говядина (лопатка или грудинка) 500 г
- вода 2 л
- лук шалот 6 шт.
- чеснок 4 зубчика
- имбирь 20 г
- куркума молотая 1 ч. л.
- кориандр молотый 1 ч. л.
- стебель лемонграсса 1 шт.
- листья кафрского лайма 3 шт.
- соль 1,5 ч. л.
- растительное масло 2 ст. л.
- рисовая вермишель 150 г
- зелёный лук 3 пера
- лайм 1 шт.

Шаги:

1. Говядину залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите на слабом огне 60 минут до мягкости.
2. Лук, чеснок и имбирь измельчите в пасту. Смешайте с куркумой и кориандром.
3. Разогрейте масло, обжарьте пасту 5–6 минут до аромата.
4. Переложите пасту в бульон, добавьте лемонграсс и листья лайма, посолите и варите 10 минут.
5. Говядину выньте, нарежьте тонкими ломтиками и верните в суп.
6. Вермишель залейте кипятком на 5 минут, откиньте на дуршлаг.
7. Разложите вермишель по мискам, налейте суп, посыпьте зелёным луком и подайте с дольками лайма.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; вермишель хранить отдельно.

Заметка: Для более насыщенного вкуса оставьте суп настояться 15 минут под крышкой перед подачей.

14. Куриный суп с кокосовым молоком и куркумой

Время: 55 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриные бёдра без кожи 600 г
- вода 1,2 л
- кокосовое молоко 400 мл
- лук шалот 5 шт.
- чеснок 3 зубчика
- имбирь 15 г
- куркума молотая 1 ч. л.
- стебель лемонграсса 1 шт.
- листья кафрского лайма 3 шт.
- соль 1,5 ч. л.
- сахар 1/2 ч. л.
- растительное масло 2 ст. л.
- кинза 1/2 пучка

Шаги:

1. Курицу залейте водой и варите 25 минут на слабом огне.
2. Лук, чеснок и имбирь измельчите, смешайте с куркумой.
3. Обжарьте пасту в масле 5 минут до аромата.

4. Добавьте пасту в кастрюлю, положите лемонграсс и листья лайма.
 5. Влейте кокосовое молоко, посолите, добавьте сахар и варите ещё 15 минут.
 6. Достаньте лемонграсс, подайте суп, посыпав кинзой.
- Хранение: В холодильнике до 2 суток, разогреть на слабом огне без кипения.

Заметка: Кокосовое молоко лучше добавлять в конце, чтобы суп получился нежным и не расслоился.

15. Суп из говяжьих рёбер с имбирём и чили

Время: 1 ч 40 мин | Выход: 4–5 порций

Ингредиенты:

- говяжьи рёбра 800 г
- вода 2,2 л
- лук репчатый 1 шт.
- имбирь 25 г
- чеснок 4 зубчика
- перец чили 2 шт.
- лавровый лист 2 шт.
- соевый соус 1 ст. л.
- соль 1,5 ч. л.
- чёрный перец 1/2 ч. л.
- зелёный лук 3 пера
- лайм 1/2 шт.

Шаги:

1. Рёбра залейте водой, доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, половину имбиря, лавровый лист и варите 80–90 минут до мягкости мяса.
3. Чеснок, оставшийся имбирь и чили измельчите, добавьте в суп и варите 5 минут.
4. Влейте соевый соус, посолите и поперчите.
5. Подавайте, посыпав зелёным луком и добавив немного сока лайма.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп становится ещё вкуснее на следующий день, когда специи раскрываются.

16. Суп баксо: фрикадельки с бульоном и рисовой лапшой

Время: 50 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- фарш говяжий 500 г
- крахмал 2 ст. л.
- чеснок 2 зубчика
- соль 1,5 ч. л.
- перец белый или чёрный 1/2 ч. л.
- вода 1,6 л
- лук репчатый 1/2 шт.
- соевый соус 1 ст. л.
- рисовая вермишель 150 г
- зелень (кинза/зелёный лук) 1 пучок

Шаги:

1. Смешайте фарш, крахмал, тёртый чеснок, 1 ч. л. соли и перец. Хорошо вымесите 2–3 минуты.
2. Сформируйте небольшие шарики (примерно с грецкий орех).

3. Вскипятите воду, добавьте лук и соевый соус, посолите оставшейся солью.
 4. Опустите фрикадельки и варите 10–12 минут после всплытия.
 5. Вермишель залейте кипятком на 5 минут, откиньте на дуршлаг.
 6. Разложите вермишель по мискам, добавьте фрикадельки и бульон, посыпьте зеленью.
- Хранение: В холодильнике до 2 суток; вермишель хранить отдельно.
- Заметка: Чтобы фрикадельки были упругими, вымешивайте фарш до липкости.

17. Овощной суп с длинной фасолью и томатами

Время: 40 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- длинная фасоль (или стручковая) 250 г
- картофель 2 шт. (300 г)
- помидоры 2 шт.
- лук шалот 4 шт. (или репчатый 1 шт.)
- чеснок 3 зубчика
- имбирь 10 г
- куркума молотая 1/2 ч. л.
- вода 1,5 л
- соль 1,2 ч. л.
- растительное масло 1,5 ст. л.

Шаги:

1. Картофель нарежьте кубиком, фасоль – кусочками по 3–4 см.
2. Лук, чеснок и имбирь мелко порубите, обжарьте в масле 3 минуты.
3. Добавьте куркуму и нарезанные помидоры, тушите 4 минуты.
4. Влейте воду, добавьте картофель и варите 12 минут.
5. Положите фасоль, посолите и варите ещё 8–10 минут до мягкости овощей.
6. Подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп хорошо сочетается с рисом или керупуком вместо хлеба.

18. Суп-пюре из тыквы с кокосовым молоком и лемонграссом

Время: 45 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- тыква 700 г
- лук репчатый 1 шт.
- чеснок 2 зубчика
- имбирь 15 г
- стебель лемонграсса 1 шт.
- вода 800 мл
- кокосовое молоко 250 мл
- соль 1 ч. л.
- перец чёрный 1/3 ч. л.
- растительное масло 1,5 ст. л.

Шаги:

1. Лук нарежьте, чеснок и имбирь измельчите.
2. Обжарьте лук в масле 3 минуты, добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 30 секунд.
3. Добавьте тыкву кубиком и размятый лемонграсс, влейте воду и варите 18 минут до мягкости.
4. Достаньте лемонграсс, пробейте суп блендером до гладкости.

5. Влейте кокосовое молоко, посолите и поперчите, прогрейте 2 минуты без кипения.
6. Подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Для свежего аромата добавьте в тарелку 1 ч. л. сока лайма.

19. Суп из маша с кокосом и лаймом

Время: 1 ч 5 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- маш (мунг) 200 г
- вода 1,5 л
- кокосовое молоко 250 мл
- лук шалот 4 шт.
- чеснок 3 зубчика
- имбирь 15 г
- куркума молотая 1/2 ч. л.
- соль 1,2 ч. л.
- растительное масло 1,5 ст. л.
- сок лайма 1 ст. л.

Шаги:

1. Маш промойте и замочите в холодной воде на 20 минут, затем слейте.
2. Лук, чеснок и имбирь измельчите, обжарьте в масле 4 минуты, добавьте куркуму.
3. Всыпьте маш, влейте воду и варите 35–40 минут до мягкости.
4. Влейте кокосовое молоко, посолите и прогрейте 5 минут без бурного кипения.
5. Снимите с огня и добавьте сок лайма.
6. Подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Маш делает суп густым; при необходимости добавьте ещё 200–300 мл воды при разогреве.

20. Кукурузный суп с кокосовым молоком и куркумой

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- кукуруза консервированная 300 г (без жидкости)
- картофель 1 шт. (150 г)
- лук репчатый 1/2 шт.
- чеснок 2 зубчика
- куркума молотая 1/2 ч. л.
- вода 900 мл
- кокосовое молоко 200 мл
- соль 1 ч. л.
- растительное масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Картофель нарежьте мелким кубиком.
2. Обжарьте лук и чеснок в масле 2 минуты, добавьте куркуму.
3. Влейте воду, добавьте картофель и варите 12 минут.
4. Всыпьте кукурузу и варите 5 минут.
5. Влейте кокосовое молоко, посолите и прогрейте 3 минуты без кипения.
6. Подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Суп получается особенно нежным, если часть кукурузы пробить блендером.

21. Рыбный суп в кисло-остром соусе (вариант асам педех)

Время: 45 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- филе белой рыбы 500 г
- вода 1,2 л
- помидоры 2 шт.
- перец чили 2–3 шт.
- лук шалот 5 шт.
- чеснок 3 зубчика
- имбирь 15 г
- тамаринд паста 1,5 ч. л.
- листья кафрского лайма 3 шт.
- соль 1,3 ч. л.
- растительное масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук, чеснок, имбирь и чили измельчите в пасту.
2. Обжарьте пасту в масле 4–5 минут до аромата.
3. Добавьте нарезанные помидоры и тушите 3 минуты.
4. Влейте воду, добавьте листья лайма и тамаринд, посолите, доведите до кипения.
5. Положите рыбу и варите 7–8 минут до готовности.
6. Подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Тамаринд даёт кислинку; для более мягкого вкуса уменьшите его до 1 ч. л.

22. Грибной суп с имбирём и соевым соусом

Время: 40 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- шампиньоны 350 г
- лук репчатый 1 шт.
- чеснок 2 зубчика
- имбирь 15 г
- вода 1,3 л
- соевый соус 1,5 ст. л.
- соль 1/2 ч. л.
- перец чёрный 1/3 ч. л.
- растительное масло 1,5 ст. л.
- кинза 1/2 пучка

Шаги:

1. Грибы нарежьте пластинками, лук – кубиком.
2. Обжарьте лук в масле 3 минуты, добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 30 секунд.
3. Положите грибы и жарьте 6 минут, пока не выпарится часть влаги.
4. Влейте воду, добавьте соевый соус, посолите и варите 15 минут.
5. Поперчите и подайте, посыпав кинзой.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Грибной суп удобно подавать с рисом вместо хлеба.

23. Суп с креветками и кокосовым молоком

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- креветки очищенные 350 г
- вода 900 мл
- кокосовое молоко 300 мл
- лук шалот 4 шт.
- чеснок 3 зубчика
- имбирь 10 г
- перец чили 1–2 шт.
- листья кафрского лайма 3 шт.
- соль 1,2 ч. л.
- растительное масло 1 ст. л.
- сок лайма 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук, чеснок, имбирь и чили измельчите, обжарьте в масле 4 минуты.
2. Влейте воду, добавьте листья лайма и доведите до кипения.
3. Влейте кокосовое молоко, посолите и прогрейте 3 минуты без кипения.
4. Добавьте креветки и варите 3–4 минуты до готовности.
5. Снимите с огня, добавьте сок лайма и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Креветки не переваривайте: в горячем супе они доходят быстро.

24. Прозрачный куриный бульон с лемонграссом и лаймом

Время: 1 ч 20 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- куриные крылья или голени 800 г
- вода 2,3 л
- лук репчатый 1 шт.
- морковь 1 шт.
- стебель лемонграсса 2 шт.
- имбирь 20 г
- соль 1,5 ч. л.
- перец чёрный горошком 8 шт.
- сок лайма 1 ст. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой, доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь, имбирь, лемонграсс и перец горошком.
3. Варите 70 минут на очень слабом огне, не допуская бурного кипения.
4. Процедите бульон, посолите и добавьте сок лайма.
5. Подавайте как основу для супов или как лёгкое блюдо.

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.