

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
ОТ TOSHAYO FOOD



АЗИАТСКАЯ

ЕДА

ЭТО ПРОСТО!

КУЛИНАРНЫЙ
НИНДЗЯ

АЗИАТСКАЯ ЕДА — ЭТО ПРОСТО!

КУЛИНАРНЫЙ НИНДЗЯ



**ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
ОТ TOSHAYO FOOD**

Издательство АСТ
Москва



Как любитель ярких и смелых вкусов азиатской кухни, я рад поделиться с вами коллекцией моих любимых рецептов, которые покорили миллионы сердец гурманов в Интернете.

В этой книге я хочу отправить вас в кулинарное путешествие, чтобы исследовать разнообразный и вкусный мир азиатской кухни. От классических блюд, таких как японская курица терияки и мисо-суп, до менее известных, таких как вьетнамский Банх Ксео и индонезийский суп сото. Я хочу показать вам, что в азиатской кухне есть гораздо больше, чем кажется на первый взгляд.

В данной кулинарной книге я проведу вас через подготовку и приготовление каждого рецепта, предоставляя пошаговые инструкции и советы, которые помогут вам достичь наилучших результатов. Являетесь ли вы опытным поваром или только начинаете готовить на кухне, не имеет значения. Я считаю, что любой может овладеть искусством азиатской кухни при правильном руководстве и вдохновении.

Так что смело пойдёмте со мной! Давайте открывать для себя восхитительный мир азиатской кухни вместе!





САЛАТЫ

КИТАЙСКИЙ КУРИНЫЙ САЛАТ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 35 минут

Ингредиенты:

150 г вареной и нарезанной куриной грудки
60 г пекинской капусты, тонко нарезанной
30 г красного болгарского перца, тонко нарезанного
30 г зеленого лука, тонко нарезанного
15 г семян кунжута, поджаренных
15 г кешью, нарезанных
9 г кинзы, нарезанной

Для заправки:

2 ч. л. соевого соуса
2 ч. л. рисового уксуса
2 ч. л. меда
2 ч. л. кунжутного масла
1 зубчик чеснока, измельченный
1/8 ч. л. тертого имбиря
1 щепотка черного перца

Пошаговая технология:

1. В небольшой миске смешайте готовую нарезанную курицу, пекинскую капусту, красный сладкий перец, зеленый лук, семена кунжута, кешью и кинзу.
2. В отдельной небольшой миске смешайте соевый соус, рисовый уксус, мед, кунжутное масло, чеснок, имбирь и черный перец.
3. Вылейте заправку на куриную смесь и хорошо перемешайте.
4. Попробуйте и доведите до желаемого вкуса по мере необходимости.
5. Накройте крышкой и поставьте в холодильник минимум на 30 минут перед подачей на стол, чтобы ароматы смешались.
6. Подавайте салат охлажденным или комнатной температуры.

Тонкости и особенности приготовления:

Вы можете использовать приготовленную в магазине курицу-гриль или приготовить ее самостоятельно.

Вы можете добавить больше или меньше овощей в зависимости от ваших предпочтений, но я рекомендую придерживаться рецепта для понимания, что такое баланс вкуса.

Вы можете добавить немного нарезанного красного лука или тертой моркови для дополнительного цвета и вкуса.

Вы также можете добавить немного нарезанного арахиса, миндаля или других орехов для хруста. Для пикантности вы также можете добавить в заправку нарезанный красный перец чили или соус шрирача. Этот рецепт — отличный способ использовать остатки курицы и идеальное блюдо для обеда или ужина, его легко приготовить.



ТАЙСКИЙ САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 20–25 минут

Ингредиенты:

- 1 средний огурец, очищенный и тонко нарезанный (300 г)
- 2 ст. л. рисового уксуса (30 г)
- 1 ст. л. рыбного соуса (15 г)
- 2 ч. л. сахара (10 г)
- 1 ч. л. свежего чили (2 г)
- 2 зубчика измельченного чеснока (6 г)
- 2 ст. л. нарезанной кинзы (4 г)

Пошаговая технология:

1. Очистите огурец от кожуры, разрежьте вдоль на 2 половины, каждую половину на 2 четвертины, каждую четвертину на поперечные сегменты.
2. В большой миске смешайте ломтики огурца, рисовый уксус, рыбный соус, сахар, хлопья чили и измельченный чеснок.
3. Хорошо перемешайте, чтобы равномерно покрыть ломтики огурца.
4. Дайте салату постоять не менее 10 минут, чтобы он промариновался и вкусы соединились.
5. Непосредственно перед подачей добавьте нарезанную кинзу.
6. Разделите салат на 2 порции и подавайте в качестве гарнира или самостоятельного блюда.

Тонкости и особенности приготовления:

Для достижения наилучших результатов используйте огурец без косточек или удалите семена перед нарезкой.

В салат можно добавить отварную говядину.

Сахар и перец чили добавляйте по вкусу.

Рыбный соус является ключевым ингредиентом тайской кухни, он придает салату неповторимый вкус. Если у вас его нет, можете заменить его соевым соусом.

Салат лучше всего подавать холодным, поэтому лучше приготовить его заранее и поставить в холодильник перед подачей на стол.



ВЬЕТНАМСКИЙ САЛАТ С ЛАПШОЙ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 25–35 минут

Ингредиенты:

150 г сушеной рисовой лапши
2 куриные грудки без костей и кожи,
нарезанные соломкой
1/4 стакана рыбного соуса
1/4 стакана рисового уксуса
2 ст. л. сахарного песка
2 зубчика чеснока, измельченных
1/2 красной луковицы, нарезанной
соломкой

1/2 стакана тертой моркови
1/2 чашки нарезанной свежей кинзы
1/2 чашки нарезанной свежей мяты
2 ст. л. растительного масла
1/4 ч. л. соли
1/4 ч. л. черного перца
2 ст. л. измельченного арахиса (по
желанию)
2 дольки лайма (по желанию)

Пошаговая технология:

1. Отварите рисовую лапшу согласно инструкции на упаковке, пока она не станет аль денте. Слейте горячую воду и промойте проточной холодной водой.
2. В небольшой миске смешайте рыбный соус, рисовый уксус, сахар и чеснок, пока сахар не растворится.
3. Нагрейте масло в сковороде на огне выше среднего. Добавьте курицу и готовьте, пока она не подрумянится и не пропечется, около 5–7 минут.
4. Снимите курицу со сковороды и дайте ей остыть.
5. В большой миске смешайте охлажденную лапшу, курицу, красный лук, морковь, кинзу, мяту и смесь рыбного соуса. Перемешайте все.
6. Приправьте салат солью и перцем по вкусу.
7. Разложите салат по 2 тарелкам.
8. По желанию украсьте нарезанным арахисом и дольками лайма.

Тонкости и особенности приготовления:

Если у вас нет под рукой рыбного соуса, вы можете заменить его смесью соевого соуса и сока лайма.

Количество сахара и уксуса можно регулировать по вкусу.

Салат можно подавать холодным или комнатной температуры.

Вы также можете добавить немного свежего перца чили или нарезанный халапеньо для дополнительного тепла.

Этот салат можно приготовить с другим видом белка, например, с креветками или тофу.



КОРЕЙСКИЙ САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 40 минут

Ингредиенты:

200 г консервированной белой фасоли,
промытой и осушенной
100 г черри-томатов, разрезанных
пополам
1 маленький огурец, нарезанный кубиками
1/2 маленькой красной луковицы,
нарезанной тонкими кольцами
50 г сыра фета, крошка

2 ст. л. свежего лимонного сока
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. меда или кленового сиропа
1/2 ч. л. натертого имбиря
Соль и перец по вкусу
Свежая петрушка или кинза для
украшения

Пошаговая технология:

1. В большой миске соедините белую фасоль, черри-томаты, огурец, красный лук и крошку сыра фета.
2. В отдельной маленькой миске взбейте лимонный сок, соевый соус, оливковое масло, мед или кленовый сироп, натертый имбирь, соль и перец, чтобы получить заправку.
3. Полейте заправку на фасоль и овощи и хорошо перемешайте, чтобы все ингредиенты равномерно пропитались.
4. Поместите салат в холодильник и дайте ему настояться минимум 30 минут, чтобы сочетание вкусов стало насыщеннее.
5. Перед подачей хорошо перемешайте салат и проверьте его на наличие достаточного количества соли, перца или лимонного сока. При необходимости внесите корректировки.
6. Подайте корейский салат из фасоли охлажденным как освежающую и питательную закуску или легкий обед.

Тонкости и особенности приготовления:

Вы можете использовать консервированную белую фасоль для удобства, но также можете приготовить сухую белую фасоль, если предпочитаете ее. Просто следуйте инструкциям на упаковке.

Обязательно промойте и осушите консервированную фасоль, чтобы удалить излишки соли и сохранить вкус салата.

Вы можете добавить в салат другие овощи или ингредиенты по своему вкусу, например, перцы, оливки или авокадо.



Салат лучше всего пропитывается, когда он настаивается в холодильнике, поэтому дайте ему отдохнуть минимум 30 минут перед подачей.

Выбирайте в ингредиенты заправки в соответствии с вашим вкусом. Вы можете добавить больше или меньше лимонного сока, соевого соуса или меда для достижения желаемого баланса вкусов.

Свежие травы, такие как петрушка или кинза, придают салату свежести, но вы можете не добавлять их, если они вам не нравятся, или заменить на другие травы, например, мяту или базилик.

ЯПОНСКИЙ САЛАТ ВАКАМЕ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 20–25 минут

Ингредиенты:

20 г сушеных водорослей вакаме
1/2 маленькой красной луковицы, нарезанной соломкой
1 небольшая морковь, нарезанная соломкой
2 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
1/4 ч. л. кунжутного масла

Пошаговая технология:

1. Замочите сушеный вакаме в миске с водой на 10–15 минут, или пока он не станет мягким. Слейте воду и отожмите лишнюю влагу, нарежьте вакаме тонкой соломкой.
2. В большой миске смешайте вакаме, красный лук и морковь.
3. В небольшой миске смешайте рисовый уксус, соевый соус, сахар и кунжутное масло.
4. Вылейте заправку на вакамэ с овощами и перемешайте.
5. Подавайте на стол и наслаждайтесь яркими вкусами.

Тонкости и особенности приготовления:

Водоросли вакаме можно найти в большинстве крупных продуктовых супермаркетов. Важно правильно замочить и процедить вакамэ, чтобы убрать лишнюю морскую солоноватость.

Количество сахара и соевого соуса регулируйте по своему вкусу.

Вы также можете добавить нарезанный зеленый лук, семена кунжута или тертый имбирь для придания аромата.







СУПЫ

ЯПОНСКИЙ ПРОЗРАЧНЫЙ СУП ОСУИМОНО



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 25–35 минут

Ингредиенты:

400 мл Хондаси (японский рыбный бульон)	400 мл воды
50 г нарезанной куриной грудки	2 ст. л. мирина
50 г нарезанных грибов шиитаке	2 яйца
20 г нарезанного зеленого лука	2 ст. л. кукурузного крахмала (растворить в 2 столовых ложках холодной воды)
2 ст. л. соевого соуса	

Пошаговая технология:

1. Смешайте в кастрюле 1 столовую ложку сухого бульона хондаси и воду, доведите до кипения.
2. Добавьте отварную курицу, грибы и зеленый лук. Уменьшите огонь и варите 3–5 минут.
3. Добавьте соевый соус, саке и мирин и снова доведите суп до кипения.
4. Медленно влейте смесь кукурузного крахмала, помешивая.
5. Снова доведите суп до кипения и варите, помешивая, еще минуту, пока он не загустеет.
6. В отдельной миске взбейте яйца и медленно влейте их в суп, продолжая мешать.
7. Снимите с огня и разлейте по двум мискам.
8. Наслаждайтесь!

Тонкости и особенности приготовления:

Даси является основным ингредиентом японской кухни и может быть приготовлен из сушеных водорослей (комбу) и сушеных рыбных хлопьев (бонито). В качестве заменителя можно также использовать имеющийся в продаже гранулированный готовый бульон хондаси.

Нарезанную курицу, грибы шиитаке и зеленый лук можно заменить другими источниками белка и овощами по вашему выбору.

Мирин — это сладкое рисовое вино, которое используется для придания супу тонкой сладости. Если его нет в наличии, в качестве заменителя можно использовать сахар.

Яйца добавляются в конце процесса приготовления и готовятся за счет остаточного тепла супа, создавая нежную и шелковистую текстуру.



✎ Примечание: этот рецепт основан на моем общем понимании кухни и имеющейся у меня информации. В разных регионах могут быть вариации или особые способы приготовления, а также доступность определенных ингредиентов может различаться.

ТАЙСКИЙ СУП ПОМ ЯМ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 40–45 мин

Ингредиенты:

2 порции рисовой лапши (150 г)
Вешенки, нарезанные слайсами (70 г)
Нарезанный болгарский перец (120 г)
Лук репчатый (120 г)
Чеснок измельченный 2 зубчика
2 ст. л. растительного масла
Куриная грудка (150 г)
Морковь, нарезанная тонкой соломкой (120 г)

Куриный бульон (500 мл)
2 ст. л. рыбного соуса
2 ст. л. коричневого сахара
2 ст. л. сока лайма
2 ст. л. соевого соуса
1/2 ч. л. слайсов красного перца
2 стебля кинзы, измельчить
2 зеленые луковички, нарезанные кольцами

Пошаговая технология:

1. Приготовьте рисовую лапшу в соответствии с инструкциями на упаковке и отложите в сторону.
2. Разогрейте растительное масло в кастрюле на огне выше среднего. Добавьте чеснок, лук, болгарский перец и грибы и готовьте 2–3 минуты, пока они не станут мягкими.
3. Добавьте куриную грудку и готовьте 2–3 минуты, пока она не подрумянится.
4. Добавьте куриный бульон, рыбный соус, коричневый сахар, сок лайма, соевый соус, слайсы красного перца и морковь. Доведите до кипения.
5. Уменьшите огонь до минимума и варите 10–15 минут.
6. Подавайте суп с приготовленной рисовой лапшой, украсив кинзой и зеленым луком.

Тонкости и особенности приготовления:

Отрегулируйте количество красного перца в зависимости от желаемой остроты.

Вы можете использовать креветки или тофу вместо курицы в качестве источника белка.

Вы также можете добавить дополнительные овощи, такие как нарезанная китайская капуста или зеленый горошек.

Чтобы сделать его более аутентичным, вы можете добавить листья кафрского лайма.



ТАЙСКО-ВЬЕТНАМСКИЙ СУП ФО



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 35–45 минут

Ингредиенты:

200 г рисовой лапши	1 ст. л. соевого соуса
500 мл куриного или овощного бульона	1 ст. л. рыбного соуса
100 г нарезанного куриного филе или тофу	1 ст. л. соуса хойсин
1/4 стакана нарезанного лука	1 ст. л. сока лайма
1/4 стакана нарезанного болгарского перца	1 ч. л. тертого имбиря
1/4 стакана нарезанных грибов	1 зубчик измельченного чеснока
1/4 стакана ростков фасоли	1/4 стакана нарезанной кинзы
	Шриача и дольки лайма для подачи

Пошаговая технология:

1. Приготовьте рисовую лапшу согласно инструкции на упаковке и отложите в сторону.
2. В большой кастрюле доведите до кипения бульон и добавьте курицу или тофу, лук, болгарский перец, грибы и ростки фасоли. Варите 5 минут на огне выше среднего.
3. В небольшой миске смешайте соевый соус, рыбный соус, соус хойсин, сок лайма, имбирь и чеснок. Добавьте эту смесь в кастрюлю и перемешайте.
4. Добавьте приготовленную лапшу в кастрюлю и перемешайте, пока она не прогреется.
5. Подавайте в тарелках, украсив кинзой, шриачей и долькой лайма.

Тонкости и особенности приготовления:

Суп фо традиционно готовят на говяжьем бульоне, но также можно использовать куриный или овощной бульон.

Вы можете выбирать овощи по своему вкусу, не стесняйтесь добавлять или убирать любые овощи, которые вам нравятся или не нравятся.

Рыбный соус и соус хойсин можно найти в большинстве продуктовых магазинов в азиатском отделе.

Не стесняйтесь регулировать количество соуса на свой вкус.

Соус шриача и дольки лайма — традиционные добавки для супа фо.

Вы также можете добавить нарезанный зеленый лук, базилик и мяту для украшения.



КОРЕЙСКИЙ СУП КИМЧИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 15–20 минут

Ингредиенты:

2 чашки нарезанного кимчи (320 г)
1/2 стакана сока кимчи (120 мл)
2 чашки куриного или овощного бульона (480 мл)
1/2 чашки нарезанного лука (60 г)
2 зубчика чеснока, измельченных
1 ст. л. кочхуджан (корейской пасты чили) (20 г)

1 ст. л. соевого соуса (15 мл)
1 ч. л. сахара (5 г)
2 нарезанные зеленые луковицы
2 яйца, жареные
1/4 стакана нарезанных грибов (30 г) (по желанию)
1/4 чашки нарезанного тофу (30 г) (по желанию)

Пошаговая технология:

1. Нагрейте большую кастрюлю на среднем огне и добавьте кимчи, сок кимчи, бульон, лук, чеснок, кочхуджан, соевый соус и сахар. Доведите смесь до кипения.
2. Уменьшите огонь и варите суп около 10 минут, или пока овощи не станут мягкими.
3. Добавьте в суп зеленый лук, жареные яйца, грибы и тофу (по желанию) и дайте покипеть еще 2–3 минуты.
4. Подавайте суп в тарелках и по желанию украсьте зеленым луком или семенами кунжута.

Тонкости и особенности приготовления:

Готовую капусту кимчи и пасту кочхуджан можно приобрести в крупных продуктовых маркетах.

Вы можете регулировать уровень остроты, добавляя больше или меньше кочхуджана.

Вы можете использовать говяжий или свиной бульон вместо куриного или овощного бульона для более насыщенного вкуса.

Вы можете добавить любые другие овощи или белки, которые вам нравятся, например, нарезанное мясо, морепродукты или лапшу.

Для жарки яиц можно использовать любое масло, желток может быть как жидким, так и твердым.



ЯПОНСКИЙ СУП МИСО



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 15–25 минут

Ингредиенты:

2 чашки (500 мл) даси (японский рыбный бульон)
2 ст. л. (30 г) пасты мисо
1/4 стакана (30 г) нарезанного кубиками тофу
1/4 стакана (20 г) нарезанного кубиками зеленого лука
1/4 стакана (20 г) нарезанных грибов (по желанию)

Пошаговая технология:

1. В кастрюле для варки смешайте сухой бульон даси с водой, в соотношении 1/2 ложки сухого бульона на 500 мл воды. Доведите даси до кипения на среднем огне.
2. Уменьшите огонь до минимума и добавьте пасту мисо, помешивая, пока она полностью не растворится.
3. Добавьте в сковороду тофу, зеленый лук и грибы (если используете), и обжарьте.
4. Добавьте обжаренные овощи в кастрюлю и дайте супу покипеть еще 2–3 минуты.
5. Подавайте суп в тарелках и по желанию украсьте зеленым луком.

Тонкости и особенности приготовления:

Даси — это основной японский бульон, приготовленный из комбу (сушеных водорослей) и хлопьев бонито (сушеной рыбы). Его можно купить уже готовым в гранулах во всех крупных продуктовых маркетах.

Паста мисо — это паста из ферментированных соевых бобов, которая бывает разных видов.

Тофу, зеленый лук и грибы являются обычными добавками к мисо-супу, но также можно использовать и другие ингредиенты, такие как водоросли вакаме, моллюски или креветки.

Суп мисо следует варить на медленном огне, чтобы паста мисо не перегрелась и не потеряла свой аромат.

Суп мисо следует подавать горячим, его нельзя кипятить, так как это может повлиять на вкус.



ИНДИЙСКИЙ СУП МАЛЛИГАТПОНИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 35–45 минут

Ингредиенты:

1 стакан желтой чечевицы (200 г)
1 ст. л. растительного масла (14 г)
1 ч. л. семян горчицы (4 г)
1 ч. л. семян тмина (4 г)
1 репчатый лук, нарезанный мелким кубиком (120 г)
2 зубчика чеснока, измельчить (8 г)
1 ветка имбиря натертого (25 г)

2 чашки куриного или овощного бульона (475 мл)
2 стакана воды (475 мл)
1 ч. л. порошка куркумы (4 г)
2 ч. л. порошка кориандра (8 г)
1 ч. л. порошка тмина (4 г)
Солить по вкусу
1/2 стакана кокосового молока (120 мл)
Свежая кинза для украшения

Пошаговая технология:

1. Промойте чечевицу в воде и отложите в сторону.
2. Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте семена горчицы и семена тмина и готовьте, пока они не начнут лопаться.
3. Добавьте лук, чеснок и имбирь и жарьте, пока лук не станет прозрачным.
4. Добавьте бульон, воду, чечевицу, порошок куркумы, порошок кориандра, порошок тмина и соль. Доведите до кипения, а затем уменьшите огонь до минимума.
5. Варите 20–25 минут, или пока чечевица не станет мягкой.
6. Добавьте кокосовое молоко и готовьте еще 2–3 минуты.
7. Подавайте горячим, украсив свежей кинзой.

Тонкости и особенности приготовления:

Если вы хотите, чтобы ваш суп был более густым, вы можете размять часть чечевицы с помощью толкушки для картофеля или погружного блендера.

Вы также можете добавить нарезанную кубиками морковь, картофель или другие овощи, чтобы сделать суп более сытным.

Суп можно подавать с рисом или хлебом, чтобы получилась полноценная индийская еда.

Вы также можете добавить в суп немного вареной курицы или креветок, чтобы добавить немного белка.

Специи добавляйте по своему вкусу, вы можете добавить больше или меньше в соответствии со своими вкусовыми предпочтениями.



МАЛАЙЗИЙСКИЙ СУП ЛАКСА



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 25–35 минут

Ингредиенты:

200 г рисовой лапши

1 ст. л. растительного масла

2 зубчика чеснока, измельченных

1 ст. л. красной пасты карри

1 стакан (250 мл) кокосового молока

2 чашки (500 мл) куриного или овощного бульона

2 ст. л. рыбного соуса

2 ст. л. тамариндовой пасты

1 ч. л. сахара

200 г вареной и измельченной курицы или креветок

1/2 стакана ростков фасоли

1/2 стакана нарезанной кинзы

1/2 стакана нарезанного зеленого лука

Пошаговая технология:

1. Замочите рисовую лапшу в горячей воде на 10 минут, или пока она не станет мягкой. Слейте воду и отложите лапшу.
2. В большой кастрюле нагрейте масло на среднем огне. Добавьте чеснок и пасту карри и жарьте, помешивая, 1 минуту.
3. Влейте кокосовое молоко и куриный или овощной бульон и доведите до кипения.
4. Добавьте рыбный соус, тамариндовую пасту и сахар и перемешайте.
5. Добавьте приготовленную курицу или креветки, ростки фасоли, кинзу и зеленый лук.
6. Варите на медленном огне 2–3 минуты, или пока ингредиенты не прогреются.
7. Подавайте суп лакса с замоченной рисовой лапшой и при желании украсьте кинзой и зеленым луком.

Тонкости и особенности приготовления:

Чтобы сделать этот рецепт вегетарианским, используйте овощной бульон и тофу или грибы вместо мяса.

Вы также можете добавить в суп другие овощи, такие как нарезанный сладкий перец или морковь, для дополнительного вкуса.

Украсить суп можно сваренными вкрутую яйцами, жареным луком или измельченным арахисом.



ИНДОНЕЗИЙСКИЙ СУП СОПО



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 35–45 минут

Ингредиенты:

400 г куриной грудки или бедра без костей,
нарезанных небольшими кубиками
2 чашки (500 мл) куриного бульона
1 стакан (250 мл) воды
2 зубчика чеснока, измельченных
1 маленькая луковица, нарезанная
мелким кубиком
2 стебля лемонграсса, свежих или сухих
2 листа кафрского лайма
2 ст. л. растительного масла
Соль и перец по вкусу
2 стакана (200 г) ростков фасоли,

бланшированных
2 стакана (200 г) вермишели или
стеклянной лапши, замоченной в воде
и слитой
2 сваренных вкрутую яйца, нарезанных
на четвертинки
2 ст. л. жареного лука-шалота
2 ст. л. нарезанного зеленого лука
2 ст. л. нарезанной кинзы
2 ст. л. пасты чили
2 ст. л. сладкого соевого соуса
Дольки лайма для подачи

Пошаговая технология:

1. Нагрейте масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте чеснок, лук, лемонграсс и листья каффир-лайма. Грейте до появления аромата.
2. Добавьте куриные кубики и перемешайте до готовности.
3. Влейте куриный бульон и воду. Доведите смесь до кипения, а затем уменьшите огонь до минимума.
4. Приправьте суп солью и перцем.
5. В отдельной кастрюле бланшируйте ростки фасоли в течение 1 минуты и слейте воду.
6. Добавьте в суп ростки фасоли, вермишель и сваренные вкрутую яйца. Варите еще 2–3 минуты, пока лапша не станет мягкой.
7. Удалите из супа лемонграсс и листья каффир-лайма.
8. Разлейте суп в две тарелки.
9. Приправьте жареным луком-шалотом, зеленым луком, кинзой и ложкой пасты чили.
10. Сверху сбрызните сладким соевым соусом.
11. Подавайте с дольками лайма сбоку.

Тонкости и особенности приготовления:

Лемонграсс и листья каффир-лайма обычно используются в индонезийской кухне для придания блюдам вкуса и аромата. Измельчение лемонграсса перед добавлением его в суп поможет высвободить его ароматные масла.



Паста чили — основная приправа в индонезийской кухне, которая придает супу пикантность. Регулируйте количество по своему личному вкусу.

Сладкий соевый соус — это более густая и сладкая версия обычного соевого соуса. Он придает супу приятный баланс сладости и солености.

Если вы не можете найти вермишель, вместо нее можно использовать рисовую или яичную лапшу.

Эти ингредиенты и размеры являются приблизительными и могут быть скорректированы по вашему вкусу. Кроме того, наличие ингредиентов может варьироваться в зависимости от вашего местоположения.

ЯПОНСКИЙ СУП С ЛАПШОЙ УДОН



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 25 минут

Ингредиенты:

200 г сваренной лапши удон

2 стакана (500 мл) бульона Хондаси

2 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. мирина

2 ст. л. саке

2 зеленые луковицы, тонко нарезанные

2 листа нори, тонко нарезанных

2 яйца всмятку, половинки

Пошаговая технология:

1. Доведите кастрюлю воды до кипения и варите лапшу удон в течение 3–4 минут, или до мягкости. Слейте воду и отложите. Эффективнее всего смотреть инструкцию на упаковке лапши.
2. В отдельной кастрюле смешайте 1/2 столовой ложки бульона хондаси с водой, доведите до кипения, затем добавьте соевый соус, мирин и саке.
3. Добавьте приготовленную лапшу удон в кастрюлю и готовьте еще 1–2 минуты.
4. Разделите суп и лапшу на 2 миски.
5. Украсьте каждую тарелку зеленым луком, рваным листом нори и яйцом всмятку.
6. Подавайте горячими и наслаждайтесь!

Тонкости и особенности приготовления:

Хондаси — это тип рыбного бульона, который обычно используется в японской кухне. Его можно сделать с нуля или приобрести в виде гранул в любых крупных продуктовых маркетах.

Чтобы приготовить яйца всмятку, поместите их в небольшую кастрюлю кипящей сильно соленой водой на 6 минут 50 секунд. Затем окуните их в ледяную воду на 5 минут.

Для вегетарианской версии супа используйте овощной бульон вместо Хондаси и не добавляйте яйца всмятку.

Вы также можете добавить в суп нарезанные грибы, тофу или другие овощи для придания аромата и текстуры.



КОРЕЙСКИЙ СУП С ГОВЯДИНОЙ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 40 минут

Ингредиенты:

200 г говяжьей грудки
1 луковица, нарезанная мелким кубиком
1 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, измельченных
2 стакана говяжьего бульона
1 стакан воды

1/2 чашки соевого соуса
2 ст. л. кочхуджан (корейская паста чили)
1 ст. л. сахара
2 зеленые луковицы, тонко нарезанные
1/4 стакана нарезанных на слайсы грибов
(шампиньоны, вешенки)

Пошаговая технология:

1. Разогрейте растительное масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте нарезанный лук и готовьте, пока он не станет мягким.
2. Добавьте измельченный чеснок и готовьте еще минуту.
3. Добавьте говяжью грудку и жарьте, пока она не подрумянится со всех сторон.
4. Добавьте в кастрюлю говяжий бульон, воду, соевый соус, кочхуджан и сахар. Доведите смесь до кипения.
5. Уменьшите огонь и варите около часа, или пока говядина не станет мягкой.
6. Добавьте в кастрюлю нарезанные грибы и зеленый лук. Готовьте еще 5 минут.
7. Попробуйте и при необходимости добавьте приправы.
8. Подавайте горячим с тарелкой отварного риса.

Тонкости и особенности приготовления:

Кочхуджан — это корейская паста из чили, которая придает супу уникальный острый и пикантный вкус.

Этот суп также можно приготовить из других видов мяса, таких как свинина или курица. Не стесняйтесь добавлять другие овощи, такие как морковь или цукини, для дополнительного вкуса и питательности.

Для вегетарианского варианта вы также можете использовать овощной бульон вместо говяжьего и тофу вместо мяса.







ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ЦЫПЛЕНОК КУНГ ПАО ПО-КИТАЙСКИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 25 минут

Ингредиенты:

200 г куриной грудки без костей и кожи,
нарезанной на небольшие кусочки
1 ст. л. кукурузного крахмала
1/4 ч. л. соли
1/4 ч. л. белого перца
1 ст. л. растительного масла
1/4 стакана арахиса
2 зубчика чеснока, измельченных
1 ст. л. имбиря, натертого
1/4 чашки нарезанного кубиками лука

2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. соуса хойсин
1 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. сахара
1 ч. л. кукурузного крахмала
2 ст. л. воды
2 зеленые луковицы, тонко нарезанные
1/4 стакана нарезанного кубиками
сладкого перца (по желанию)

Пошаговая технология:

1. В небольшой миске смешайте курицу, кукурузный крахмал, соль и белый перец. Отложите.
2. Разогрейте растительное масло в сковороде с толстым дном на сильном огне. Добавьте арахис и готовьте до золотисто-коричневого цвета около 2 минут. Достаньте арахис из сковороды и отложите в сторону.
3. Выложите курицу в сковороду и готовьте, пока она не подрумянится со всех сторон. Выньте курицу из сковороды и отложите в сторону.
4. Добавьте чеснок, имбирь и лук в сковороду и готовьте, пока они не станут мягкими.
5. Добавьте в сковороду соевый соус, рисовый уксус, соус хойсин, кунжутное масло, сахар и 1 чайную ложку кукурузного крахмала. Перемешайте.
6. Добавьте воду и доведите соус до кипения.
7. Добавьте приготовленную курицу, арахис, зеленый лук и нарезанный кубиками болгарский перец (если используете) в сковороду. Перемешайте, чтобы курица покрылась соусом.
8. Готовьте еще 1–2 минуты, пока соус не загустеет и курица не прогреется.
9. Подавайте с отварным рисом.

Тонкости и особенности приготовления:

Курица Кунг Пао — популярное сычуаньское блюдо, известное своим ярким и пряным вкусом.

Арахис придает блюду приятную текстуру.



Вы можете регулировать уровень остроты количеством сушеного перца чили или хлопьев красного перца, используемых в рецепте.

Вы также можете использовать другое мясо, например, говядину или креветки вместо курицы.

КУРИЦА С ЗЕЛЕНЫМ КАРРИ ПО-ТАЙСКИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 25 мин

Ингредиенты:

200 г куриной грудки без костей и кожи,
нарезанных на небольшие кусочки
1 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, измельченных
1 ст. л. зеленой пасты карри
1 стакан кокосового молока
1 стакан куриного бульона
1 красный болгарский перец, нарезанный

1 стакан нарезанных слайсами грибов
2 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. сахара
1/4 стакана свежих листьев базилика
1/4 стакана нарезанной кинзы
1/4 стакана нарезанных листьев мяты
1 лайм, сок
Отварной рис для подачи

Пошаговая технология:

1. Разогрейте растительное масло в сковороде на среднем огне. Добавьте измельченный чеснок и готовьте 1 минуту.
2. Добавьте зеленую пасту карри и готовьте 1–2 минуты, пока не появится аромат.
3. Добавьте курицу на сковороду и обжаривайте, пока она не подрумянится со всех сторон.
4. Добавьте в сковороду кокосовое молоко, куриный бульон, красный сладкий перец, грибы, рыбный соус и сахар. Доведите смесь до кипения.
5. Уменьшите огонь и варите 10–15 минут, или пока курица не будет готова, а овощи не станут мягкими.
6. Добавьте свежий базилик, кинзу, листья мяты и сок лайма.
7. Попробуйте и при необходимости добавьте приправы.
8. Подавайте карри с отварным рисом.

Тонкости и особенности приготовления:

Если вы хотите более острое блюдо, вы можете добавить в рецепт больше пасты карри. Для вегетарианского варианта вы также можете использовать тофу вместо курицы. Вы также можете добавить другие овощи, такие как баклажаны, кабачки или побеги бамбука.

Вы также можете использовать кокосовые сливки вместо кокосового молока для более насыщенного карри.

Рыбный соус является ключевым ингредиентом тайской кухни, он придает уникальный вкус умами, его можно найти в большинстве азиатских продуктовых магазинов или в Интернете.

Это карри лучше всего подавать с пропаренным рисом, традиционный выбор — жасминовый рис.

Вы также можете украсить карри измельченным арахисом, кинзой и долькой лайма.



КАРАМЕЛИЗИРОВАННАЯ СВИНИНА ПО-ВЬЕТНАМСКИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 35 минут

Ингредиенты:

300 г свиной грудинки или свиной
лопатки, нарезанной тонкими полосками
2 зубчика чеснока, измельченных
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. рыбного соуса

2 ст. л. сахара
2 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. черного перца
1/4 стакана воды
1/4 чашки зеленого лука, тонко нарезанного

Пошаговая технология:

1. В большой кастрюле или воке разогрейте растительное масло на среднем огне.
2. Добавьте измельченный чеснок и готовьте 1 минуту.
3. Добавьте ломтики свинины и жарьте, пока они не подрумянятся с обеих сторон, около 5–7 минут.
4. В небольшой миске смешайте рыбный соус, сахар, соевый соус и черный перец. Вылейте эту смесь на свинину и перемешайте, чтобы равномерно покрыть свинину.
5. Добавьте воду и доведите смесь до кипения.
6. Уменьшите огонь до минимума и дайте свинине потомиться 15–20 минут, или пока соус не загустеет, и свинина не будет готова.
7. Добавьте зеленый лук и готовьте еще 2 минуты.
8. Подавайте с рисом или с рисовой лапшой.

Тонкости и особенности приготовления:

Рыбный соус является основным ингредиентом вьетнамской кухни, он придает блюду неповторимый вкус.

Обязательно используйте свиную грудинку или свиную лопатку для этого рецепта, так как они имеют правильное содержание жира, чтобы свинина оставалась нежной и ароматной во время приготовления.

Вы также можете добавить в блюдо такие овощи, как болгарский перец, морковь или баклажаны, чтобы добавить ему питательных веществ и цвета.

Блюдо также можно подавать с овощами, приготовленными на пару, такими как брокколи или стручковая фасоль.



КОРЕЙСКАЯ КУРОЧКА ПИБИМПАП



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 30 минут

Ингредиенты:

300 г куриных бедрышек без кожи и костей
1 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, измельченных
1/2 луковицы, нарезанной перьями
1/2 стакана нарезанных слайсами грибов
1/2 чашки нарезанной соломкой моркови
1/2 стакана нарезанных соломкой цукини

2 чашки вареного белого риса
1 ст. л. кочхуджан (корейская паста чили)
2 ст. л. соевого соуса
2 ч. л. кунжутного масла
2 яйца
2 зеленые луковицы, тонко нарезанные

Пошаговая технология:

1. Разогрейте растительное масло в сковороде на огне выше среднего. Добавьте измельченный чеснок и готовьте 1 минуту.
2. Добавьте нарезанную курицу и жарьте, пока она не подрумянится с обеих сторон и не прожарится. Снимите со сковороды и отложите в сторону.
3. В ту же сковороду добавьте нарезанный лук и готовьте, пока он не станет мягким. Добавьте грибы, морковь и кабачки и готовьте до мягкости.
4. В небольшой миске смешайте кочхуджан, соевый соус и кунжутное масло, чтобы получился соус.
5. В две отдельные миски разложите поровну приготовленный белый рис, овощи, курицу и соус.
6. Снова разогрейте сковороду на среднем огне. Разбейте яйца в сковороду и готовьте, пока белки не схватятся, а желтки все еще будут жидкими.
7. Чтобы собрать блюдо, поместите рис в центр миски, а вокруг разложите овощи и курицу. Сверху положите жареное яйцо.
8. Посыпьте зеленым луком и сразу подавайте на стол.

Тонкости и особенности приготовления:

Пибимпап — это традиционное корейское блюдо, которое обычно включает в себя различные овощи, мясо и яйцо, которые подают с рисом.

Кочхуджан — это корейская паста из чили, которая придает блюду уникальный пряный и пикантный вкус.

Вы можете добавить жареное или отварное куриное яйцо для большего источника белка.

Вы также можете добавить другие овощи по вашему выбору, такие как сладкий перец, шпинат или ростки фасоли. Для вегетарианского варианта вы можете заменить курицу тофу или вообще отказаться от него.



ЯПОНСКАЯ КУРИЦА ТЕРИЯКИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 30 минут

Ингредиенты:

300 г куриных бедрышек без кожи и костей

2 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. саке или рисового вина

2 ст. л. коричневого сахара

1 ст. л. мирина

1 ст. л. растительного масла

1 ч. л. тертого имбиря

1 зубчик чеснока, измельченный

1 зеленый лук, тонко нарезанный

Пошаговая технология:

1. Нарезьте куриные бедра на порционные кусочки.
2. В небольшой миске смешайте соевый соус, саке или рисовое вино, коричневый сахар и мирин.
3. В большой кастрюле или воке разогрейте растительное масло на среднем огне. Добавьте тертый имбирь и измельченный чеснок и готовьте 1–2 минуты до появления аромата.
4. Добавьте кусочки курицы в сковороду и готовьте около 5 минут, пока они не подрумянятся со всех сторон.
5. Вылейте смесь соевого соуса на курицу и доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума и дайте курице тушиться около 10–15 минут, или пока соус не загустеет, и курица не будет готова.
6. Подавайте курицу с рисом и украсьте тонко нарезанным зеленым луком.

Тонкости и особенности приготовления:

Мирин — это сладкое японское рисовое вино, которое придает соусу легкую сладость. Его можно найти в большинстве азиатских продуктовых магазинов или в Интернете.

Если вы не можете найти саке или рисовое вино, вы можете заменить их сухим хересом или белым вином.

Не стесняйтесь добавлять овощи, такие как сладкий перец, брокколи или грибы для дополнительного вкуса и питательности.

Для безглютенового варианта используйте тамари вместо соевого соуса.

Этот рецепт также можно использовать для других видов мяса, таких как говядина, свинина или креветки.

Цыпленка терияки можно подавать с пропаренным рисом или использовать его в качестве начинки для суши. Кроме того, вы также можете использовать этот соус для других блюд, таких как жаркое и мясо на гриле.



ИНДИЙСКАЯ КУРОЧКА ТИККА МАСАЛА



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 2 часа 40 минут

Ингредиенты:

500 г куриных бедрышек без кожи и костей, нарезанных на небольшие кусочки
2 ст. л. простого йогурта
1 ст. л. имбирно-чесночной пасты (50/50 имбирь/чеснок)
1 ч. л. порошка тмина
1 ч. л. порошка кориандра
1/2 ч. л. порошка куркумы
1/2 ч. л. кайенского или красного перца

Солить по вкусу
2 ст. л. растительного масла
1 средняя луковица, мелко нарезанная
2 зубчика чеснока, измельчить
1 ч. л. томатной пасты
1 чашка нарезанных кубиками помидоров (консервированных или свежих)
1 чашка густых сливок
1/4 стакана нарезанной свежей кинзы для украшения

Пошаговая технология:

1. В средней миске смешайте йогурт, имбирно-чесночную пасту, порошок тмина, порошок кориандра, порошок куркумы, кайенский перец и соль.
2. Добавьте курицу в маринад и хорошо перемешайте. Накройте и поставьте в холодильник минимум на 2 часа или на ночь.
3. Нагрейте масло в большой сковороде или кастрюле на среднем огне. Добавьте нарезанный лук и готовьте, пока он не станет мягким, около 5 минут.
4. Добавьте измельченный чеснок и готовьте еще минуту.
5. Вмешайте томатную пасту и готовьте 2 минуты.
6. Добавьте нарезанные кубиками помидоры и доведите смесь до кипения. Готовьте еще 5 минут.
7. Добавьте курицу и оставшийся маринад в сковороду. Готовьте, периодически помешивая, пока курица не будет готова, около 10 минут.
8. Вмешайте густые сливки и снова доведите смесь до кипения. Готовьте еще 5 минут.
9. Попробуйте и при необходимости добавьте приправы и доведите до нужного вкуса.
10. Подавайте тикку масалу с курицей на приготовленном на пару рисе, украсив нарезанной кинзой.



Тонкости и особенности приготовления:

Маринование курицы в смеси йогурта и специй помогает придать ей аромат и сохранить нежность.

Использование имбирно-чесночной пасты, распространенного ингредиента индийской кухни, придает блюду глубину вкуса.

Сочетание специй, включая тмин, кориандр, куркуму и кайенский перец, характерно для традиционного индийского блюда.

Добавление густых сливок в конце приготовления придает блюду богатую кремовую текстуру.

Тикка масала из курицы также можно приготовить из других видов мяса, таких как баранина или говядина.

Вы также можете использовать купленный в магазине или домашний гарам масала вместо отдельных специй.

МАЛАЙЗИЙСКИЙ ЦЫПЛЕНОК НАСИ ЛЕМАК



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 35 минут

Ингредиенты:

400 г куриных бедрышек без кожи и костей
1 чашка кокосового молока
1/4 стакана тамариндовой пасты
2 зубчика чеснока, измельченных
1 ч. л. тертого имбиря
1 ч. л. молотого тмина
1 ч. л. молотого кориандра
1/2 ч. л. порошка куркумы
1/2 ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла
2 чашки приготовленного на пару жасминового риса
2 сваренных вкрутую яйца, очищенных

и нарезанных на четвертинки
1 чашка свежего огурца, нарезанного ломтиками
1 чашка свежих помидоров, нарезанных ломтиками
1/4 стакана жареного арахиса, нарезанного
1/4 стакана свежей кинзы, нарезанной
4–6 кусочков сушеных анчоусов, обжаренных до хрустящей корочки
2–4 кусочка свежего красного чили, нарезанного ломтиками
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. сахара

Пошаговая технология:

1. В небольшой миске смешайте кокосовое молоко, пасту из тамаринда, чеснок, имбирь, тмин, кориандр, куркуму и соль.
2. Нагрейте масло в сковороде на среднем огне. Добавьте курицу и жарьте, пока она не подрумянится с обеих сторон.
3. Влейте смесь из кокосового молока в сковороду с курицей. Доведите до кипения, а затем уменьшите огонь до минимума. Варите 10–15 минут, или пока курица не будет готова.
4. Чтобы собрать Наси лемак, разложите пропаренный рис в две тарелки.
5. Украсьте каждую тарелку риса куриным карри, сваренными вкрутую яйцами, огурцом, помидором, арахисом, кинзой, жареными анчоусами и ломтиками чили.
6. Полейте каждую тарелку сладким соевым соусом и сразу подавайте.

Тонкости и особенности приготовления:

Наси лемак — это традиционное малайзийское блюдо, которое обычно подают с различными гарнирами, включая ломтики огурца, ломтики помидора, жареные анчоусы, арахис и самбал (пасту чили).



Тамариндовая паста придает блюду характерную кислинку, а кокосовое молоко придает богатую кремовую текстуру.

Блюдо обычно подают со сваренными вкрутую яйцами, но его также можно подавать с яичницей или другими белками, такими как говядина или креветки.

Если вы не можете найти тамариндовую пасту, вы можете использовать вместо нее сок лайма или белый уксус.

Отрегулируйте уровень остроты по своему вкусу, добавив больше или меньше перца чили.

Для вегетарианцев курицу можно заменить тофу или грибами.

Вместо куриных бедрышек можно использовать куриную грудку.

Для безглютеновой версии вы можете использовать безглютеновый соевый соус или соус тамари вместо сладкого соевого соуса.

ИНДОНЕЗИЙСКИЙ НАСИ ГОРЕНГ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 30 минут

Ингредиенты:

300 г куриных бедрышек без костей и кожи, нарезанных на небольшие кусочки
1 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, измельченных
1 маленькая луковица, нарезанная мелким кубиком
1/2 чашки нарезанной кубиками моркови
1/2 стакана замороженного горошка
1 ч. л. молотой куркумы
1 ч. л. молотого тмина
1/2 ч. л. молотого кориандра
1/2 ч. л. молотой корицы

1/2 ч. л. молотого мускатного ореха
1/2 ч. л. молотой гвоздики
1/2 ч. л. молотого черного перца
1/2 ч. л. соли
2 чашки приготовленного жасминового риса
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
1/4 чашки мелко нарезанного зеленого лука
1/4 стакана нарезанной кинзы

Пошаговая технология:

1. В большую сковороду на огне выше среднего добавьте растительное масло. Как только она нагреется, добавьте курицу и готовьте около 5 минут, пока она не подрумянится.
2. Добавьте измельченный чеснок и нарезанный лук и готовьте еще 2–3 минуты, пока они не станут мягкими.
3. Добавьте нарезанную кубиками морковь и замороженный горошек и готовьте еще 2–3 минуты, пока они не станут мягкими.
4. Добавьте молотую куркуму, тмин, кориандр, корицу, мускатный орех, гвоздику, черный перец и соль. Хорошо перемешайте.
5. Добавьте приготовленный жасминовый рис и перемешайте. Варите 2–3 минуты, пока рис не прогреется.
6. Добавьте соевый соус, сахар, растительное масло и перемешайте. Готовьте еще 2–3 минуты, пока соус не прогреется.
7. Снимите с огня и добавьте нарезанный зеленый лук и нарезанную кинзу.

Тонкости и особенности приготовления:

Наси горенг — это традиционное индонезийское блюдо, которое обычно готовят из риса, овощей, мяса или морепродуктов.

Для вегетарианского варианта вы также можете использовать тофу вместо курицы.



Вы также можете добавить другие овощи, такие как нарезанный кубиками сладкий перец или цукини, для дополнительного вкуса и питания.

Вы также можете подавать с жареным яйцом.

Это отличное блюдо для использования оставшегося риса, и его можно использовать в качестве основного блюда или гарнира.

КАМБОДЖИЙСКИЙ КУРИНЫЙ АМОК



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 35 минут

Ингредиенты:

200 г куриных бедрышек без кожи и костей, нарезанных на небольшие кусочки
1 ст. л. растительного масла
1 красная луковица, нарезанная кубиками
2 зубчика чеснока, измельченных
1 ст. л. тертого имбиря
2 ст. л. красной пасты карри

1 стакан кокосового молока
1/4 стакана куриного бульона
1 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. сахара
1/4 стакана нарезанной кинзы
1/4 чашки нарезанного базилика
1 лист кафрского лайма
Отварной рис для подачи

Пошаговая технология:

1. Разогрейте растительное масло в сковороде на среднем огне. Добавьте нарезанный кубиками лук и готовьте, пока он не станет мягким.
2. Добавьте в сковороду измельченный чеснок и натертый имбирь и готовьте еще минуту.
3. Добавьте красную пасту карри и готовьте 1–2 минуты, пока не появится аромат.
4. Добавьте курицу на сковороду и обжаривайте, пока она не подрумянится со всех сторон.
5. Влейте кокосовое молоко, куриный бульон, рыбный соус и сахар. Доведите смесь до кипения, затем уменьшите огонь и варите 10–15 минут.
6. Добавьте нарезанную кинзу, базилик и лист каффир-лайма.
7. При необходимости отрегулируйте приправы и доведите по своему вкусу.
8. Подавайте амок с отварным рисом.

Тонкости и особенности приготовления:

Амок — традиционное камбоджийское блюдо, обычно приготовленное из рыбы или курицы с карри на основе кокосового молока.

Лист кафрского лайма — ароматный ингредиент, придающий блюду неповторимый цитрусовый вкус.

Если вы предпочитаете более сладкий вкус, вы можете добавить в карри больше сахара.

Вы также можете добавить овощи, такие как сладкий перец или баклажаны, для дополнительного вкуса и питания.

Для веганского варианта вы также можете использовать тофу вместо курицы.



ФИЛИППИНСКАЯ КУРИЦА АДОВО



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 1 час 50 минут

Ингредиенты:

500 г куриных бедрышек без кожи и костей

1/4 стакана соевого соуса

1/4 стакана белого уксуса

2 зубчика чеснока, измельченных

1 лавровый лист

1/4 ч. л. черного перца

1/4 стакана воды

2 ст. л. растительного масла

Пошаговая технология:

1. В большой миске смешайте соевый соус, белый уксус, измельченный чеснок, лавровый лист и черный перец.
2. Добавьте курицу в маринад и перемешайте. Накройте и поставьте в холодильник минимум на 1 час.
3. Нагрейте масло в большой сковороде на среднем огне.
4. Добавьте курицу и маринад в сковороду и доведите до кипения.
5. Уменьшите огонь до минимума и варите 25–30 минут, или пока курица не будет готова, а соус не загустеет.
6. Подавайте курицу адобо с отварным рисом и украсьте нарезанным зеленым луком.

Тонкости и особенности приготовления:

Адобо — это традиционное филиппинское блюдо, которое можно приготовить из различных видов мяса, таких как курица, свинина или говядина.

Количество уксуса и соевого соуса регулируйте по вкусу. Некоторые люди предпочитают более сладкий или острый адобо.

Некоторые версии адобо включают кокосовое молоко, которое можно добавить в конце приготовления для более кремовой текстуры и дополнительного вкуса.

Адобо также можно приготовить в мультиварке, добавив все ингредиенты и готовя на медленном огне в течение 6–8 часов.

Это блюдо считается основным продуктом филиппинской кухни.

Обычно его подают с отварным рисом.



ПАЙСКИЙ ПАД ПАЙ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 30 минут

Ингредиенты:

200 г рисовой лапши
150 г нарезанной куриной грудки
1/4 стакана растительного масла
2 зубчика чеснока, измельченных
2 яйца, взбитые
1/4 стакана соевого соуса

2 ст. л. рыбного соуса
2 ст. л. коричневого сахара
1/2 стакана ростков фасоли
1/4 стакана измельченного арахиса
1/4 стакана нарезанной кинзы

Пошаговая технология:

1. Замочите рисовую лапшу в теплой воде на 10–15 минут, или пока она не станет мягкой. Слейте воду и отложите.
2. В большой кастрюле или воке разогрейте растительное масло на среднем огне. Добавьте чеснок и жарьте, помешивая, 30 секунд.
3. Добавьте кусочки курицы и жарьте, помешивая, в течение 2–3 минут, или до полной готовности.
4. Отодвиньте курицу на край сковороды и добавьте взбитые яйца. Взбивайте яйца до готовности.
5. Добавьте в сковороду соевый соус, рыбный соус и коричневый сахар. Перемешайте.
6. Добавьте замоченную и высушенную рисовую лапшу в кастрюлю и перемешайте все вместе, пока лапша не будет покрыта соусом.
7. Добавьте ростки фасоли и перемешайте еще 1–2 минуты.
8. Снимите с огня и переложите на сервировочные тарелки.
9. Украсьте нарезанным арахисом и кинзой.

Тонкости и особенности приготовления:

Пад тай — популярная уличная еда в Таиланде, ее часто готовят из рисовой лапши, белков (курица, креветки или тофу), яиц и различных овощей.

Если вы не можете найти рисовую лапшу, вы можете использовать спагетти или другие виды лапши.

Рыбный соус является неотъемлемым ингредиентом Пад Тай, он придает блюду характерный пикантный и слегка соленый вкус.

Если вы веган или вегетарианец, курицу можно заменить тофу или креветками.

Вы также можете добавить свои любимые овощи, такие как морковь, сладкий перец и капусту.



Количество сахара, рыбного соуса и соевого соуса регулируйте по своему вкусу.

Если вы хотите сделать его острым, вы можете добавить немного хлопьев красного перца или нарезанный перец чили.

Обычно его подают с дольками лайма и дробленым арахисом.

КИТАЙСКИЙ ЧАУ-МЕЙН



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 30 минут

Ингредиенты:

220 г тонкой яичной лапши
1 ст. л. растительного масла
220 г куриной грудки без костей и кожи, нарезанной ломтиками
1/2 стакана нарезанного репчатого лука
1/2 чашки нарезанной соломкой моркови
1/2 стакана нарезанной соломкой болгарского перца (зеленого или красного)
2 зубчика чеснока, измельченных
2 нарезанные зеленые луковички
2 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
1/4 ч. л. белого перца

Пошаговая технология:

1. В кастрюле с кипящей водой отварите яичную лапшу согласно инструкции на упаковке. Слейте воду и отложите.
2. В воке или большой сковороде на огне выше среднего разогрейте растительное масло.
3. Добавьте курицу и жарьте, помешивая, 3–4 минуты до готовности.
4. Добавьте лук, морковь, болгарский перец и чеснок и жарьте, помешивая, 2–3 минуты, пока овощи не станут слегка мягкими.
5. Добавьте приготовленную яичную лапшу, зеленый лук, соевый соус, сахар и белый перец. Перемешайте все вместе, пока лапша не будет равномерно покрыта соусом.
6. Подавайте чау-мейн горячим, при желании добавив еще соевого соуса и зеленого лука.

Тонкости и особенности приготовления:

Чау-мейн — это тип китайского жареного блюда, которое обычно состоит из тонкой яичной лапши, овощей и мяса.

Чтобы сделать этот рецепт проще и удобнее, можно использовать имеющуюся в продаже тонкую яичную лапшу вместо того, чтобы делать ее с нуля.

Овощи, используемые в этом рецепте, можно выбрать по своему вкусу, также можно добавить другие, такие как капуста, брокколи или грибы.

Чтобы сделать его более ароматным, вы также можете добавить немного устричного соуса или соуса хойсин.

Этот рецепт также можно приготовить из говядины, свинины, креветок или тофу.



ЯПОНСКИЙ РАМЕН



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 60 минут

Ингредиенты:

2 упаковки лапши быстрого приготовления (по 100 г каждая)
2 стакана куриного бульона (475 мл)
2 стакана воды (475 мл)
2 ст. л. соевого соуса (30 мл)
1 ст. л. саке или мирина (15 мл)
1 ч. л. сахара (5 г)
2 зубчика чеснока, измельченных
2 зеленые луковицы, тонко нарезанные
2 яйца, сваренных всмятку или жареных

Кунжутное масло по вкусу

Шриача по вкусу

по желанию:

2 горсти ростков фасоли
2 горсти нарезанных грибов
2 горсти нарезанной моркови
2 горсти нарезанной капусты
2 горсти нарезанного зеленого лука

Пошаговая технология:

1. В большой кастрюле на сильном огне доведите до кипения куриный бульон, воду, соевый соус, саке или мирин, сахар и чеснок.
2. Уменьшите огонь до ниже среднего и дайте покипеть несколько минут.
3. Тем временем приготовьте лапшу быстрого приготовления в соответствии с инструкциями на упаковке и слейте ее.
4. Добавьте приготовленную лапшу в бульон и перемешайте.
5. Добавьте в кастрюлю выбранные вами овощи, такие как ростки фасоли, нарезанные грибы, нарезанную морковь и нарезанную капусту, и дайте им покипеть пару минут.
6. Сварите всмятку или обжарьте яйца и положите их поверх рамена.
7. Украсьте зеленым луком и сбрызните кунжутным маслом и шриачой по вкусу.
8. Подавайте горячими и наслаждайтесь!

Тонкости приготовления и особенности:

Бульон рамен обычно готовят с хондаши, соевым соусом и мисо пастой, но в этом рецепте вместо него используется куриный бульон.

В качестве подсластителя в бульон можно использовать саке или мирин.

Вы можете добавить в рамен любые овощи, которые вам нравятся, например, китайскую капусту, шпинат или болгарский перец.

Популярной начинкой для рамена являются яйца всмятку или жареные яйца, но вы также можете добавить нарезанную свинину или курицу для добавления белка.

Для пикантности можно добавить шриачу. Для более насыщенного бульона вы можете добавить столовую ложку пасты мисо или кусочек комбу (сушеных водорослей) на шаге 1.



КОРЕЙСКИЙ ЧАДЖАНГМЁН



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 30 минут

Ингредиенты:

200 г свежей китайской пшеничной лапши (лапша чау-мейн)
200 г свиной грудинки или свиного фарша
2 зубчика чеснока, измельченных
1 луковица, нарезанная кубиками
1 небольшой цукини, нарезанный кубиками
1 небольшая картофелина, нарезанная кубиками

1 маленькая морковь, нарезанная кубиками
4 ст. л. соуса джаджанг (имеется в продаже)
2 ст. л. растительного масла
Соль и перец по вкусу
Кунжутное масло для украшения (по желанию)
Семена кунжута для украшения (по желанию)

Пошаговая технология:

В кастрюле с кипящей водой отварите китайскую пшеничную лапшу в течение 2–3 минут, или до состояния аль денте. Слейте воду и отложите.

В сковороде разогрейте растительное масло на средне-сильном огне. Добавьте свинину и готовьте, пока она не подрумянится, около 5 минут.

Добавьте в сковороду чеснок, лук, кабачки, картофель и морковь. Готовьте еще 5 минут, или пока овощи не станут мягкими.

Добавьте в сковороду соус Джаджанг и перемешайте, пока овощи и свинина не будут равномерно покрыты. Дайте соусу покипеть 2–3 минуты.

Для подачи разделите приготовленную лапшу между двумя мисками. Сверху полейте смесью соуса Джаджанг.

По желанию украсьте кунжутным маслом и кунжутными семечками.

Тонкости и особенности приготовления:

Соус Джаджанг — это паста из черных бобов, которую можно найти в большинстве азиатских продуктовых магазинов.

Свежую китайскую пшеничную лапшу можно заменить сушеной лапшой рамен.

Овощи можно регулировать по своему усмотрению.

Чтобы сделать блюдо более острым, добавьте немного хлопьев чили или свежего перца чили.

Чаджангмён — популярное корейское блюдо, приготовленное из свежей китайской пшеничной лапши, овощей и пикантного соуса из черной фасоли. Этот рецепт представляет собой быструю и простую версию, в которой используется коммерчески доступный соус Джаджанг, который можно найти в большинстве азиатских продуктовых магазинов. Блюдо можно

изменить по своему вкусу, отрегулировав количество овощей и добавив немного хлопьев чили или свежего перца чили для пикантности. Это блюдо является идеальной едой для комфорта, и лучше всего им наслаждаются с тарелкой пропаренного риса.



ВЬЕТНАМСКИЙ БАНН ХЕО



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 30 минут

Ингредиенты:

200 г рисовой муки

100 мл кокосового молока

200 мл воды

2 яйца

100 г креветок, очищенных

100 г нарезанной свиной грудинки

100 г ростков фасоли

1/2 луковицы, тонко нарезанной

2 зубчика чеснока, измельченных

1/2 ч. л. порошка куркумы

Соль и перец по вкусу

Растительное масло для жарки

Листья салата для подачи

Соус Нуок Чам или сладкий чили для подачи

Пошаговая технология:

1. В миске смешайте рисовую муку, кокосовое молоко, воду, яйца, порошок куркумы, соль и перец. Смешайте до однородности и отложите в сторону.
2. Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне. Добавьте небольшое количество растительного масла и обжарьте креветки, свиную грудинку, ростки фасоли, лук и чеснок до готовности.
3. Вылейте тесто в сковороду или кастрюлю и равномерно распределите. Готовьте около 2–3 минут, или пока края не станут золотисто-коричневыми.
4. Разбейте яйцо поверх теста и готовьте еще 2–3 минуты, или пока яйцо не схватится.
5. Сложите банн хео пополам, создавая форму полумесяца. Готовьте еще 2–3 минуты, или пока другая сторона не станет золотисто-коричневой.
6. Повторите шаги 2–5, чтобы сделать еще один банн хео.
7. Подавайте банн хео в листьях салата с соусом нуок чам или сладким чили.

Тонкости и особенности приготовления:

Вы также можете добавить в начинку другие овощи, например, нарезанные грибы или болгарский перец.

Нуок Чам — это традиционный вьетнамский соус для макания, приготовленный из рыбного соуса, сока лайма, сахара и перца чили.

Банн хео традиционно готовят в чугунной сковороде или кастрюле, что придает ему хрустящую текстуру. Но вы также можете использовать сковороду с антипригарным покрытием, если у вас нет чугунной сковороды.

Обязательно сложите банн хео пополам, пока он еще горячий, так как его будет легче складывать, и он сохранит свою хрустящую текстуру.



ИНДИЙСКИЙ БИРЬЯНИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 45 минут

Ингредиенты:

200 г курицы без костей, нарезанной на мелкие кусочки
1 чашка (150 г) риса басмати
1 луковица, мелко нарезанная
2 зубчика чеснока, измельченных
2,5 см имбиря, натертого
1 помидор, мелко нарезанный
1/2 стакана (75 г) замороженного горошка
1/2 стакана (75 г) моркови, нарезанной кубиками
1/2 ч. л. порошка куркумы

1 ч. л. порошка гарам масала или карри
1/2 ч. л. красного порошка чили (по желанию)
1/4 стакана (30 г) изюма
1/4 стакана (30 г) кешью
2 ст. л. масла
Солить по вкусу
Вода по мере необходимости
2 ст. л. нарезанной свежей кинзы для украшения

Пошаговая технология:

1. В сковороде разогрейте масло и обжарьте лук, чеснок и имбирь, пока лук не станет прозрачным.
2. Добавьте курицу и готовьте, пока она не станет белой.
3. Добавьте помидоры, горох и морковь. Готовьте несколько минут, пока помидор не станет мягким.
4. Добавьте порошок куркумы, порошок гарам масала, красный порошок чили (если используете) и соль. Хорошо перемешайте и готовьте в течение минуты.
5. Промойте рис и добавьте его в кастрюлю. Хорошо смешайте.
6. Добавьте 2 стакана воды и доведите до кипения.
7. Уменьшите огонь до минимума, накройте кастрюлю крышкой и дайте ей вариться 18–20 минут, или пока рис не приготовится и вода не впитается.
8. Добавьте изюм и кешью. Хорошо перемешайте и готовьте в течение минуты.
9. Украсьте кинзой и подавайте горячим.



Примечание: вы можете добавить 1/2 стакана йогурта, если хотите сделать бирьяни более кремовым. Вы также можете добавить 1/2 стакана нарезанного зеленого сладкого перца, если хотите сделать его более ярким. Вы можете добавить 1/2 стакана нарезанного кубиками картофеля, если хотите сделать его более сытным.

Тонкости и особенности приготовления:

Ключом к приготовлению хорошего бирьяни является использование риса басмати хорошего качества и его правильное приготовление. Промойте рис несколько раз перед приготовлением, чтобы удалить лишний крахмал и сделать его более рассыпчатым.

Соотношение воды и риса для этого рецепта должно быть 2:1, но вам, возможно, придется изменить его в зависимости от качества вашего риса.

Не перемешивайте рис слишком сильно во время приготовления, так как это может сломать зерна и сделать их мягкими.

Чтобы сделать блюдо более ароматным, вы также можете добавить несколько целых специй, таких как лавровый лист, палочки корицы и стручки кардамона, во время обжаривания лука.

Чтобы сделать блюдо более ароматным, вы также можете добавить немного шафрана во время приготовления риса.

Чтобы сделать блюдо более острым, вы также можете добавить немного зеленого перца чили во время обжаривания лука.

На следующий день бирьяни еще вкуснее, так как у вкусов есть больше времени, чтобы соединиться вместе, поэтому вы можете приготовить его заранее, чтобы быстро и легко перекусить на следующий день.



МАЛАЙЗИЙСКИЙ МИ ГОРЕНГ



Рецепт рассчитан — 2 порции



Время приготовления — 35 минут

Ингредиенты:

200 г тонкой желтой лапши
2 куриные грудки, нарезанные на небольшие кусочки
2 зубчика чеснока, измельченных
2 лука-шалота, нарезанные
1 красный болгарский перец, нарезанный
1 зеленый болгарский перец, нарезанный
2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. томатного кетчупа
1 ч. л. сахара
Соль и перец по вкусу
2 яйца, взбитые
2 зеленые луковицы, тонко нарезанные
Жареный лук-шалот (по желанию)
Свежий чили (по желанию)

Пошаговая технология:

1. Приготовьте лапшу в соответствии с инструкциями на упаковке, затем слейте воду и отложите лапшу в сторону.
2. В большой кастрюле или воке разогрейте масло на среднем огне. Добавьте чеснок и лук-шалот и жарьте, помешивая, 1-2 минуты до появления аромата.
3. Добавьте курицу и жарьте, помешивая, до готовности, около 5 минут.
4. Добавьте сладкий перец и жарьте, помешивая, еще 2-3 минуты.
5. В небольшой миске смешайте соевый соус, томатный кетчуп, сахар, соль и перец. Добавьте эту смесь в сковороду и жарьте, помешивая, еще 1-2 минуты.
6. Отодвиньте курицу и овощи на одну сторону сковороды. Вылейте взбитые яйца на другую сторону сковороды и взбейте яйца.
7. Добавьте приготовленную лапшу в кастрюлю и перемешайте все вместе, пока лапша не будет хорошо покрыта соусом.
8. Выключите огонь и добавьте зеленый лук. Смешайте все вместе.
9. Подавайте ми горенг в тарелках, посыпав по желанию жареным луком-шалотом и хлопьями чили.

Тонкости и особенности приготовления:

Вы также можете добавить другие овощи, такие как морковь, грибы или кабачки.

Вместо курицы можно использовать креветки или говядину.

Вы можете отрегулировать приправу по своему вкусу.

Вы также можете добавить немного пасты или свежего чили для дополнительной остроты.

Для вегетарианского варианта курицу можно заменить на тофу.



ИНДОНЕЗИЙСКИЙ МИ ГОРЕНГ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 30 минут

Ингредиенты:

200 г тонкой яичной лапши

2 зубчика чеснока, измельченных

1/2 луковицы, нарезанной перьями

1/2 моркови, нарезанной соломкой

1/2 чашки зеленой фасоли, нарезанной на кусочки по 2,5 см

2 ст. л. растительного масла

2 яйца, взбитые

4 ст. л. соевого соуса

1,5 ст. л. сахара

Соль и перец по вкусу

2 зеленые луковицы, нарезанные для украшения

2 ст. л. жареного лука-шалота для украшения

Пошаговая технология:

1. Приготовьте яичную лапшу согласно инструкции на упаковке и отложите в сторону.
2. В сковороде разогрейте растительное масло на среднем огне.
3. Добавьте измельченный чеснок и обжаривайте до появления аромата.
4. Добавьте нарезанный лук и обжаривайте, пока он не станет прозрачным.
5. Добавьте нарезанную соломкой морковь и зеленую фасоль, обжаривайте 1–2 минуты.
6. Сдвиньте овощи на одну сторону сковороды, а на другую вылейте взбитые яйца. Взбивайте яйца до тех пор, пока они не будут приготовлены.
7. Добавьте приготовленную яичную лапшу в сковороду и все перемешайте.
8. Добавьте соевый соус, сладкий соевый соус, соль и перец. Смешайте все вместе, пока лапша не будет равномерно покрыта.
9. Перед подачей украсьте нарезанным зеленым луком и жареным луком-шалотом.

Тонкости и особенности приготовления:

Ми Горенг — популярная уличная еда в Индонезии, которую традиционно готовят из тонкой яичной лапши.

Блюдо можно приготовить из различных овощей и мяса, но чаще всего его готовят из курицы, креветок или говядины.

Сладкий соевый соус является важным ингредиентом Ми Горенг, поскольку он обеспечивает баланс сладости и солености блюда.

Жареный лук-шалот и зеленый лук обычно используются в качестве гарнира, чтобы придать блюду дополнительный вкус и текстуру.

Вы также можете добавить свежий чили, чтобы придать пикантность.



КАМБОДЖИЙСКИЙ РЫБНЫЙ АМОК



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 35 минут

Ингредиенты:

200 г филе белой рыбы (например, трески или палтуса)

1/2 стакана кокосового молока

1/4 стакана рыбного соуса

1 ст. л. коричневого сахара

2 зубчика чеснока, измельченных

1 ст. л. красной пасты карри

1/2 стакана нарезанной кинзы

1/4 чашки нарезанного базилика

1/4 чашки нарезанного зеленого лука

1 ст. л. растительного масла

Соль и перец по вкусу

Отварной рис для подачи

Пошаговая технология:

1. Нарезьте рыбное филе на кусочки 5 см и приправьте солью и перцем.
2. В небольшой миске смешайте кокосовое молоко, рыбный соус, коричневый сахар и измельченный чеснок. Отложите в сторону.
3. Разогрейте сковороду или вок на среднем огне и добавьте растительное масло. Когда оно станет горячим, добавьте красную пасту карри и жарьте, помешивая, 1–2 минуты до появления аромата.
4. Добавьте кусочки рыбы в сковороду и жарьте по 2–3 минуты с каждой стороны, пока они не подрумянятся.
5. Вылейте смесь кокосового молока на рыбу и доведите до кипения.
6. Уменьшите огонь до минимума и дайте рыбе повариться в соусе в течение 5–7 минут, или пока рыба не будет готова и соус не загустеет.
7. Добавьте кинзу, базилик и зеленый лук и готовьте еще минуту.
8. Подавайте бульон с пропаренным рисом и по желанию украсьте кинзой, базиликом и зеленым луком.

Тонкости и особенности приготовления:

При приготовлении амока важно использовать мягкую белую рыбу, чтобы она не перебивала вкус пасты карри и кокосового молока.

Рыбный амок должен стать сливочным и слегка загустеть, поэтому варите его длительное время.

Для лучшего вкуса используйте свежую кинзу, базилик и зеленый лук, но если у вас их нет, вы можете использовать замороженные или сушеные травы.



ФИЛИППИНСКАЯ ХРУСТЯЩАЯ ПАТА



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 45 минут

Ингредиенты:

600 г свиной рульки

1 стакан соевого соуса

2 лавровых листа

1 ч. л. перца горошком

4 зубчика чеснока, измельченных

Масло для жарки во фритюре

Пошаговая технология:

1. В большой миске смешайте соевый соус, лавровый лист, перец горошком и измельченный чеснок. Добавьте свиную ногу или свиную рульку и маринуйте не менее 8 часов или на ночь в холодильнике.
2. В глубокой кастрюле или фритюрнице разогрейте масло до 180 °С.
3. Достаньте свиную ногу или свиную рульку из маринада и обсушите бумажными полотенцами. Осторожно опустите свиную ногу или свиную рульку в горячее масло и жарьте во фритюре в течение 20–25 минут, или пока кожа не станет хрустящей и золотисто-коричневой.
4. Достаньте свиную ногу или свиную рульку из масла и обсушите на решетке или бумажных полотенцах.
5. Дайте мясу отдохнуть 10 минут, затем нарежьте и подавайте с вашим любимым соусом для макания.

Тонкости и особенности приготовления:

Хрустящая пата, также известная как жареные во фритюре свиные рульки, является популярным блюдом на Филиппинах. Блюдо обычно готовят из свиной ножки или свиной рульки, маринованных в смеси соевого соуса, лаврового листа, перца и чеснока, а затем обжаривают во фритюре до хрустящей корочки и золотистого цвета.

Маринование свиной ножки или рульки в течение не менее 8 часов или на ночь гарантирует, что мясо пропитается ароматом и станет нежным.

Перед обжариванием во фритюре обязательно промокните свиную ногу или свиную рульку бумажными полотенцами, чтобы кожа стала хрустящей.

Время приготовления регулируйте в зависимости от толщины свиной ноги или свиной рульки.

Вы также можете подать это блюдо с гарниром из атчары (маринованной папайи) или с соусом для макания, приготовленным из соевого соуса, уксуса и перца чили.







ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

КИТАЙСКАЯ ХОЛОДНАЯ ЛАПША С КУНЖУТОМ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 20 минут

Ингредиенты:

225 г китайской лапши из пшеничной муки (ло мейн)
3 ст. л. кунжутной пасты (или тахини)
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. сахара
1 ч. л. кунжутного масла
2 зубчика чеснока, измельченных
2 зеленые луковицы, тонко нарезанные
1 ч. л. свежего чили (по желанию)

Пошаговая технология:

1. Приготовьте лапшу в соответствии с инструкциями на упаковке и промойте ее холодной водой, чтобы она остыла. Слейте воду и отложите.
2. В небольшой миске смешайте кунжутную пасту, соевый соус, рисовый уксус, сахар, кунжутное масло, измельченный чеснок и свежий чили (если используете).
3. В большой миске смешайте приготовленную лапшу со смесью соуса, пока она хорошо не перемешается.
4. Украсьте зеленым луком и дополнительными семенами кунжута (по желанию) и подавайте холодным.

Тонкости и особенности приготовления:

Для веганской версии используйте веганский соевый соус или тамари, замените сахар медом или нектаром агавы.

Вы также можете добавить в рецепт ваши любимые овощи, такие как нарезанный огурец, болгарский перец или морковь.

Вы также можете добавить в рецепт немного источника белка, такого как тофу, курица или креветки.



ТАЙСКИЙ САЛАТ СОМ ПУМ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 15 минут

Ингредиенты:

200 г зеленой папайи, очищенной и нарезанной кубиками
2 зубчика чеснока, измельченных
2 перца чили, измельченных
2 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. пальмового сахара
2 ст. л. сока лайма
2 ст. л. измельченного арахиса
2 ст. л. нарезанной кинзы
2 ст. л. нарезанной зеленой фасоли (по желанию)

Пошаговая технология:

1. В большой ступке с пестиком растолките чеснок и перец чили, пока они не будут хорошо измельчены.
2. Добавьте натертую папайю в ступку пестиком и осторожно разотрите, чтобы выпустить сок.
3. Добавьте рыбный соус, пальмовый сахар и сок лайма в смесь папайи и продолжайте взбивать, пока все хорошо не смешается.
4. Добавьте арахис, кинзу и зеленую фасоль (если используете) и продолжайте взбивать еще минуту.
5. Попробуйте салат и откорректируйте приправы по мере необходимости.
6. Подавайте салат в тарелках, украсив дополнительным арахисом и кинзой.
7. Наслаждайтесь вкусным и легким тайским салатом из папайи!

Тонкости и особенности приготовления:

Если у вас нет ступки и пестика, вы можете использовать кухонный комбайн, но текстура будет не такой хорошей.

Вы также можете добавить немного вареных креветок или курицы, чтобы сделать блюдо более сытным.

Если вы не можете найти зеленую папайю, вы можете использовать вместо нее незрелое манго или морковь.



ХИЯШИ ЧУКА



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 15–25 минут

Ингредиенты:

200 г свежей лапши рамен
6–8 помидоров черри, разрезанных пополам
1/2 огурца, тонко нарезанного
2 яйца, сваренные и нарезанные
1 небольшая морковь, нарезанная соломкой
1 ст. л. маринованного имбиря, нарезанного
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. сахара
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. поджаренных семян кунжута
1 ст. л. нарезанного зеленого лука

Пошаговая технология:

1. Приготовьте лапшу рамен в соответствии с инструкциями на упаковке, пока она не станет аль денте. Промойте их под холодной водой и хорошо высушите.
2. Разложите приготовленную лапшу, помидоры черри, ломтики огурца, вареные яйца, нарезанную соломкой морковь и маринованный имбирь на сервировочном блюде.
3. В небольшой миске смешайте соевый соус, рисовый уксус, сахар, кунжутное масло и поджаренные семена кунжута, пока они хорошо не перемешаются.
4. Полейте салат заправкой и посыпьте нарезанным зеленым луком.
5. Подавайте хияши чука холодным и наслаждайтесь!

Тонкости и особенности приготовления:

Если вы не можете найти свежую лапшу рамен, вы можете заменить ее сушеной лапшой рамен или любым другим типом азиатской лапши, который вы предпочитаете.

Чтобы сделать это блюдо вегетарианским, откажитесь от вареных яиц или замените их тофу или альтернативой вареным яйцам.

Вы также можете добавить в салат другие ингредиенты, например, нарезанную курицу, нарезанную ветчину или креветки.



КОРЕЙСКИЙ ОИ-СОБАГИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 40 минут

Ингредиенты:

300 г огурца, нарезанного

2 зубчика чеснока, измельченных

1 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. уксуса

1 ст. л. сахара

1 ст. л. кунжутного масла

1 ч. л. семян кунжута

Пошаговая технология:

1. Нарезьте огурец тонкими ломтиками и положите их в глубокую миску.
2. В отдельной небольшой миске смешайте измельченный чеснок, соевый соус, уксус, сахар и кунжутное масло. Хорошо перемешайте, чтобы получился маринад.
3. Вылейте маринад на ломтики огурца и перемешайте, чтобы огурец был хорошо покрыт.
4. Оставьте огурец в маринаде минимум на 30 минут, или до 2 часов в холодильнике.
5. Перед подачей посыпьте кунжутом и еще раз перемешайте.

Тонкости и особенности приготовления:

Ои собаги — популярное корейское блюдо, которое обычно готовят из огурцов и подают в качестве гарнира.

В этом рецепте ломтики огурца маринуют в смеси соевого соуса, уксуса, сахара, чеснока и кунжутного масла, что придает им сладкий и острый вкус.

Количество сахара и уксуса вы можете регулировать по своим вкусовым предпочтениям.

Вы также можете добавить немного свежего чили или нарезанного перца чили, если хотите сделать блюдо более острым.

Блюдо обычно подают холодным, поэтому лучше мариновать огурцы в холодильнике не менее 30 минут.



СУНОМОНО ИЗ ОГУРЦА И КРЕВЕТОК



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 35 минут

Ингредиенты:

1 средний огурец, тонко нарезанный
8 средних креветок, очищенных
и разделенных на части
1/4 стакана рисового уксуса
1 ст. л. сахара

1/4 ч. л. соли
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. кунжутного масла
2 ст. л. тонко нарезанного зеленого лука

Пошаговая технология:

1. В небольшой кастрюле смешайте рисовый уксус, сахар и соль. Нагревайте на среднем огне, периодически помешивая, пока сахар и соль не растворятся.
2. Снимите с огня и добавьте соевый соус и кунжутное масло. Дайте заправке остыть.
3. В большой миске смешайте ломтики огурца и креветки.
4. Вылейте охлажденную заправку на огурец и креветки и перемешайте, чтобы они равномерно покрылись.
5. Дайте смеси промариноваться в холодильнике не менее 30 минут.
6. Перед подачей посыпьте зеленым луком.
7. Наслаждайтесь легким блюдом Суномоно.

Тонкости и особенности приготовления:

Суномоно, также известное по-японски как «блюдо с уксусом», представляет собой блюдо, обычно приготовленное из тонко нарезанных сырых морепродуктов, маринованных в заправке на основе уксуса. Блюдо также можно приготовить из других ингредиентов, таких как овощи или фрукты.

Вы можете приготовить блюдо с различными видами морепродуктов, такими как кальмары, осьминоги или гребешки.

Чтобы сделать блюдо более ароматным и острым, в заправку можно добавить столовую ложку свежего чили или столовую ложку соуса шрирача.

Что касается подачи, Суномоно обычно подают в Японии в качестве гарнира или закуски.



ИНДИЙСКИЙ РЕЦЕПТ РАЙТЫ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 45 минут

Ингредиенты:

1 стакан простого йогурта (250 г)
1 небольшой огурец, очищенный и нарезанный мелкими кубиками (150 г)
1 небольшой помидор, мелко нарезанный (100 г)
1 маленькая луковица, мелко нарезанная (50 г)
1 ст. л. нарезанной свежей мяты (5 г)
1/4 ч. л. порошка тмина (1 г)
Соль по вкусу (1–2 г)

Пошаговая технология:

1. В средней миске смешайте йогурт, огурец, помидор, лук, мяту и тмин.
2. Приправьте солью по вкусу.
3. Хорошо смешайте ингредиенты.
4. Накройте миску полиэтиленовой пленкой и поставьте в холодильник минимум на 30 минут, чтобы ароматы смешались.
5. Подавайте охлажденным в качестве гарнира к вашим любимым индийским блюдам.

Тонкости и особенности приготовления:

Вы можете добавить немного свежей кинзы или петрушки для дополнительного аромата.

Райта также может быть приготовлена из других ингредиентов, таких как тертая морковь, зеленый перец или даже фрукты, такие как ананас или манго.

Райту лучше всего подавать охлажденной, поэтому она идеальна для жарких летних дней.



ЯПОНСКИЕ СУШИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 25 минут

Ингредиенты:

300 г сырой рыбы для суши (например, тунец, лосось, тонко нарезанный)
200 г риса для суши
2 ст. л. рисового уксуса
2 ст. л. сахара

1 ч. л. соли
Листы нори (морские водоросли)
Соевый соус для макания
Васаби и маринованный имбирь для подачи

Пошаговая технология:

1. Промойте рис для суши в холодной воде, пока вода не станет прозрачной. Слейте рис и отварите его согласно инструкции на упаковке.
2. Пока рис варится, приготовьте уксусную смесь для суши. В небольшой кастрюле на медленном огне нагрейте рисовый уксус, сахар и соль, пока сахар и соль не растворятся. Отложите остывать.
3. Когда рис сварится, переложите его в большую миску. Постепенно добавляйте смесь уксуса для суши к рису, аккуратно перемешивая ее деревянной ложкой или лопаткой. Будьте осторожны, чтобы не раздавить рисовые зерна.
4. Дайте рису с приправами остыть до комнатной температуры. Вы можете обмахивать рис, чтобы ускорить процесс охлаждения.
5. Положите лист нори на бамбуковый коврик для суши или чистое кухонное полотенце. Смочите руки водой, чтобы они не прилипли, и возьмите горсть риса для суши. Равномерно распределите рис по нори, оставив небольшой край сверху.
6. Выложите нарезанную сырую рыбу по вашему выбору поверх риса. Вы также можете добавить нарезанные овощи или авокадо для дополнительного вкуса и текстуры.
7. Плотно сверните суши с помощью бамбукового коврика или кухонного полотенца, слегка надавливая, чтобы сформировать цилиндр. Смочите края нори небольшим количеством воды, чтобы запечатать рулет.
8. Повторите процесс, чтобы сделать больше роллов с оставшимися ингредиентами.
9. После того, как все рулеты будут готовы, используйте острый нож, чтобы нарезать каждый рулет на кусочки размером с укус. Смачивайте нож водой между надрезами, чтобы он не прилипал.
10. Подавайте суши с соевым соусом, васаби и маринованным имбирем.

Тонкости и особенности приготовления:

Используйте сырую рыбу для суши, чтобы гарантировать свежесть и безопасность для потребления в сыром виде, на крайний случай можно обойтись слабосоленой рыбой. Очень важно правильно приготовить рис и приправить его смесью уксуса для суши, чтобы добиться подлинного вкуса суши.

Смачивание рук и ножа водой поможет предотвратить прилипание риса и облегчит работу с ним.

Не бойтесь экспериментировать с начинкой для суши, добавляя другие ингредиенты, такие как огурец, креветки в темпуре или сливочный сыр.

Подавайте суши сразу же после приготовления.

Употребляйте суши с васаби, если используете сырую рыбу.



ИНДОНЕЗИЙСКИЙ ГАДО-ГАДО



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 25 минут

Ингредиенты:

150 г отварного картофеля
150 г отварной длинной фасоли
150 г вареной капусты
150 г вареной кукурузы
150 г вареного яйца
100 г ростков фасоли
100 г жареного тофу

2 зубчика чеснока
2 красных чили
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. сахара
2 ст. л. растительного масла
Соль и перец по вкусу

Пошаговая технология:

1. Очистите и нарежьте небольшими кусочками картофель и длинную фасоль.
2. Капусту и ростки фасоли нарежьте небольшими кусочками.
3. Нарежьте тофу кубиками 2 × 2 см и обжарьте.
4. Очистите и измельчите чеснок и красный перец чили.
5. Разогрейте сковороду на среднем огне и добавьте 2 ст. л. растительного масла.
6. Добавьте нарезанный чеснок и красный перец чили и обжаривайте до появления аромата.
7. Добавьте сладкий соевый соус, соль и перец и хорошо перемешайте.
8. Добавьте отварной картофель, длинную фасоль, капусту, кукурузу, ростки фасоли и жареный тофу и хорошо перемешайте.
9. Готовьте в течение 5 минут, или пока овощи не прогреются.
10. Очистите и разрежьте вареное яйцо пополам.
11. Подавайте Гадо-гадо на тарелке, украсив сверху вареным яйцом.

Тонкости и особенности приготовления:

Гадо-гадо — традиционное индонезийское блюдо, которое обычно подают с арахисовым соусом. Чтобы сделать простую версию этого рецепта, вместо арахисового соуса можно использовать сладкий соевый соус.

Вы также можете добавить к этому блюду другие овощи, такие как морковь, огурец, капуста и белокочанная капуста.

Вы также можете заменить яйцо креветками или курицей, чтобы сделать его более богатым белком.

Количество чили регулируйте по своему вкусу.

Это блюдо обычно подают с рисом, но его также можно употреблять как самостоятельное блюдо.



КОРЕЙСКИЙ ПИБИМПАЛ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 35–40 минут

Ингредиенты:

200 г вареного риса

100 г шпината

100 г моркови

100 г цукини

100 г говядины (филе или рибай)

2 яйца

2 ст. л. кочхуджан (корейская паста чили)

2 ст. л. соевого соуса

2 ст. л. кунжутного масла

2 зубчика чеснока, измельченных

2 ч. л. сахара

Соль и перец для вкуса

Пошаговая технология:

1. Подготовьте овощи. Морковь и кабачки нарежьте тонкой соломкой. Бланшируйте шпинат в кипящей воде в течение 30 секунд и слейте воду. Отложите пока в сторону.
2. Тонкой соломкой нарежьте говядину и замаринуйте с 2 столовыми ложками соевого соуса, 2 столовыми ложками кунжутного масла, измельченным чесноком, сахаром и перцем. Отложите.
3. В небольшой миске смешайте оставшийся соевый соус, кунжутное масло и кочхуджан, чтобы получился острый соус. Отрегулируйте уровень специй по своему вкусу.
4. Нагрейте сковороду на среднем огне и обжарьте маринованную говядину, пока она не подрумянится и не прожарится. Снимите со сковороды и отложите в сторону.
5. В той же сковороде обжарьте морковь и кабачки до мягкости. Добавьте щепотку соли и перца по вкусу. Снимите со сковороды и отложите в сторону.
6. На отдельной сковороде обжарьте яйца солнечной стороной вверх.
7. Чтобы собрать Пибимпал, положите порцию риса в миску, а сверху положите овощи, говядину и жареное яйцо. Полейте все острым соусом.
8. Перед употреблением все перемешайте ложкой и наслаждайтесь блюдом.

Тонкости и особенности приготовления:

Обязательно маринуйте говядину не менее 30 минут, чтобы ароматы проникли внутрь.

Используйте сковороду с антипригарным покрытием или хорошо прокаленную чугунную сковороду, чтобы предотвратить пригорание.

Чтобы сэкономить время, вы можете использовать предварительно сваренный рис.

Пибимпал можно приготовить с вашими любимыми овощами и белком, так что смело экспериментируйте и с морепродуктами!



ЭНСАЛАДАНГ ТАЛОНГ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 30 минут

Ингредиенты:

2 средних баклажана
2 помидора среднего размера, нарезанные кубиками
1 луковица среднего размера, нарезанная кубиками
2 ст. л. багуна (ферментированная креветочная паста)
2 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. растительного масла
Соль и перец по вкусу

Пошаговая технология:

1. Разогрейте гриль до средней температуры.
2. У баклажанов срежьте плодоножку и разрежьте их вдоль на четвертинки.
3. Смажьте баклажаны растительным маслом и приправьте солью и перцем.
4. Жарьте баклажаны примерно 8–10 минут, или пока они не станут мягкими, и на них не появятся следы от гриля.
5. Снимите баклажаны с гриля и дайте им остыть. После остывания снимите кожицу и разомните мякоть баклажана вилкой.
6. В миске смешайте пюре из баклажанов, нарезанные кубиками помидоры, нарезанный кубиками лук, багун, рыбный соус, соль и перец. Хорошо смешайте.
7. Подавайте энсаладанг талонг в качестве гарнира или в качестве начинки для риса.

Тонкости и особенности приготовления:

Энсаладанг Талонг — это простой и вкусный гарнир, который хорошо сочетается с рисом. Вы также можете добавить нарезанные свежие травы, такие как кинза или мята, для дополнительного вкуса. Обязательно отрегулируйте приправу по своему вкусу.







ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

ТАЙСКАЯ ПРЯНАЯ КУРОЧКА С БАЗИЛИКОМ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления 25–30 минут

Ингредиенты:

300 г куриной грудки без костей, тонко нарезанной
2 ст. л. растительного масла
3 зубчика чеснока, измельченных
1 маленькая луковица, нарезанная
2 тайских перца чили, нарезанных

1 красный болгарский перец, нарезанный
1 стакан свежих листьев базилика
2 ст. л. устричного соуса
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. сахара

Пошаговая технология:

1. Нагрейте масло в воке, большой чугунной сковороде или сковороде с антипригарным покрытием на сильном огне.
2. Добавьте чеснок и тайский перец чили и жарьте, помешивая, до появления аромата, около 30 секунд.
3. Добавьте курицу и жарьте, помешивая, до готовности, около 5–7 минут.
4. Добавьте лук и красный болгарский перец и жарьте, помешивая, еще 2–3 минуты.
5. В небольшой миске смешайте устричный соус, соевый соус, рыбный соус и сахар до однородного состояния.
6. Вылейте соус в вок и жарьте, помешивая, еще 1–2 минуты, пока все хорошо не покроется, а соус слегка не загустеет.
7. Выключите огонь и добавьте свежие листья базилика, помешивая, пока они не завянут и не будут равномерно распределены по блюду.
8. Подавайте тайскую острую курицу с базиликом горячее, с отварным рисом.

Тонкости и особенности приготовления:

Используйте вок или большую сковороду, чтобы все ингредиенты готовились равномерно.

Чтобы сделать это блюдо более острым, добавьте больше тайского перца чили или используйте более острый сорт чили.

Будьте осторожны при обращении с тайским перцем чили, так как он очень острый, и рекомендуется использовать перчатки или тщательно мыть руки после работы с ним.



Отрегулируйте количество сахара и рыбного соуса по своему вкусу, чтобы добиться идеального баланса сладкого и соленого вкуса.

Для вегетарианской версии замените курицу тофу или овощами, такими как грибы и морковь.

ТАЙСКИЕ ЖАРЕНЫЕ ВОНТОНЫ



Рецепт рассчитан на 4 порции



Время приготовления — 3 часа

Ингредиенты:

Для теста:

Вода — 75 мл

Мука — 2 ст. л.

Яйцо куриное — 1 шт.

Крахмал кукурузный — 100 г

Соль — 5 г

Для начинки:

200 г свиного фарша

1/4 стакана мелко нарезанной капусты

1/4 стакана мелко нарезанной моркови

2 зубчика чеснока, измельченных

2 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. сахара

1/4 ч. л. белого перца

1 яйцо, взбитое

Тесто для вонтонов

Растительное масло для жарки

Пошаговая технология:

1. В отдельной миске соединяем яйцо, 60 мл холодной воды и соль. Взбиваем их с помощью венчика.
2. Отдельно в глубокую миску просеиваем муку, выливаем яичную массу.
3. Тщательно перемешиваем до однородности.
4. Затем по 1 г подливаем холодную воду, чтобы тесто собралось в комок. Мне понадобилась дополнительно 1 ст. л. воды, замешиваем мягкое, слегка клейкое тесто.
5. Рабочую поверхность обильно посыпаем крахмалом, выкладываем тесто, активно месим его 7 минут до блеска и эластичности.
6. Накрываем пищевой пленкой и оставляем в холодильнике на 2 часа.
7. Затем рабочую поверхность снова припыляем крахмалом и раскатываем тесто в пласт толщиной 1 мм.
8. Выдавливаем небольшие кружочки или нарезаем квадраты 3 × 3 см, кружочки пересыпаем крахмалом.
9. В большой миске смешайте свиной фарш, капусту, морковь, чеснок, соевый соус, сахар и белый перец. Хорошо смешайте.
10. Положите тесто для вонтонов на чистую поверхность и положите примерно 1 столовую ложку свиной смеси в центр обертки.
11. Используйте кондитерскую кисть или палец, чтобы распределить немного взбитого яйца по краям теста.
12. Сложите пополам, чтобы сформировать треугольник, и прижмите края, чтобы запечатать. Повторите то же самое с оставшимися тестом и начинкой.



13. Нагрейте около 5 см растительного масла во фритюрнице или большой кастрюле до 180 °С.
14. Аккуратно положите вонтоны в горячее масло и обжаривайте в течение 2–3 минут, или пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими.
15. Достаньте вонтоны из масла и положите их на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, чтобы стекло лишнее масло.
16. Подавайте жареные вонтоны со сладким соусом чили или соевым соусом для макания.

Тонкости и особенности приготовления:

Вы также можете добавить немного нарезанного зеленого лука или кинзы в начинку для дополнительного аромата.

Обязательно плотно запечатайте вонтоны, чтобы начинка не вытекала во время жарки.

Вонтоны также можно варить или готовить на пару вместо жарки.

Количество сахара и соевого соуса регулируйте по вкусу.

ВЬЕТНАМСКИЕ СПРИНГ-РОЛЛЫ С КРЕВЕТКАМИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 30 минут

Ингредиенты:

200 г приготовленных и очищенных
креветок, нарезанных кубиками
1/2 стакана мелко нашинкованной
капусты
1/2 стакана мелко натертой моркови
1/4 стакана нарезанной кинзы

1/4 стакана нарезанной мяты
2 зубчика чеснока, измельченных
2 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. сахара
2 ч. л. рисового уксуса
1 упаковка рисовой бумаги

Пошаговая технология:

1. В большой миске смешайте креветки, капусту, морковь, кинзу, мяту и чеснок.
2. В небольшой миске смешайте рыбный соус, сахар и рисовый уксус. Вылейте это на смесь креветок и перемешайте.
3. Подготовьте большую глубокую тарелку с водой, подходящую для замачивания рисовой бумаги. Замачивайте каждый лист рисовой бумаги в воде перед закруткой на 20–30 секунд.
4. Положите 1 лист рисовой бумаги на чистую поверхность одним углом к себе. Поместите около 2 столовых ложек смеси креветок в центр обертки.
5. Плотно сверните бумагу вокруг начинки, подворачивая края по мере продвижения. Повторите с оставшимися обертками и начинкой.
6. Разогрейте масло в сковороде на среднем огне. Когда они станут горячими, добавьте блинчики с начинкой и готовьте до золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки, примерно по 2–3 минуты с каждой стороны.
7. Выложите на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, и подавайте с соусом для макания на ваш выбор.

Тонкости и особенности приготовления:

Спринг-роллы также можно обжарить во фритюре, если вы предпочитаете более хрустящую текстуру.

Вы также можете использовать листья салата, ростки фасоли или вермишель вместо капусты и моркови.

Количество рыбного соуса, сахара и уксуса регулируйте по своему вкусу.



Свинг-роллы можно приготовить заранее и заморозить перед жаркой для последующего использования.

Обертка должна быть комнатной температуры перед использованием, чтобы предотвратить растрескивание и разрывы.

КОРЕЙСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ МАНДУ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 1 час 20 мин

Ингредиенты:

Для теста:

Мука — 9 ст. л.

Вода — 3 ст. л.

Соль — 1 ч. л.

2 зубчика чеснока, измельченных

2 зеленые луковицы, мелко нарезанные

2 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. кунжутного масла

1 ч. л. сахара

1/4 ч. л. черного перца

20 оберток манду (продаются в азиатских продуктовых магазинах)

Для начинки:

150 г свиного или говяжьего фарша

150 г мелко нарезанной капусты

1/2 луковицы, нарезанной мелким кубиком

Пошаговая технология:

1. Тесто готовится как обычное пельменное, но есть особенность — центр лепешки должен быть толще, чем края, тогда ваши манду получатся красивее.
2. В большую миску просейте муку, всыпьте соль и влейте воду, перемешайте деревянной ложкой, пока тесто не превратится в ком.
3. Переложите тесто на стол и вымешивайте его руками в течение 5 минут.
4. Затем переложите его в полиэтиленовый пакет и дайте отдохнуть минут 10.
5. Достаньте тесто из пакета и вымешивайте его еще 7 минут, оно должно стать эластичным.
6. Снова уберите в пакет на 30 минут. После этого тесто будет готово.
7. Для начинки в большой миске смешайте мясной фарш, капусту, лук, чеснок, зеленый лук, соевый соус, кунжутное масло, сахар и перец. Хорошо смешайте.
8. Возьмите тесто для манду, раскатайте круг диаметром 10–15 см и положите в центр небольшую ложку начинки.
9. Сложите обертку пополам, чтобы получилась форма полумесяца, и прижмите края, чтобы запечатать.
10. Повторите с оставшимися кругами теста и начинкой.
11. Разогрейте сковороду на среднем огне и добавьте небольшое количество масла.
12. Добавьте манду в сковороду и готовьте, пока нижняя часть не станет золотисто-коричневой, около 2–3 минут.
13. Добавьте в сковороду 1/4 стакана воды, накройте крышкой и готовьте на пару, пока начинка не приготовится, около 5–7 минут.
14. Снимите со сковороды и подавайте с уксусно-соевым соусом.



Тонкости и особенности приготовления:

Вы можете приготовить начинку накануне и хранить ее в холодильнике, чтобы потом ее было легче формовать.

Вы также можете заморозить пельмени для использования в будущем, просто убедитесь, что они хорошо завернуты, чтобы избежать обморожения в морозильной камере.

Для вегетарианского варианта вместо мяса можно использовать мелко нарезанные грибы.

Вы также можете поэкспериментировать с различными начинками, такими как кимчи, креветки или овощи.

Вы также можете обжарить пельмени на сковороде с маслом, чтобы они стали хрустящими.

ЯПОНСКИЕ ГЁДЗА



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 60 минут

Ингредиенты:

Для теста:

200 г универсальной муки

100 г воды

1/4 ч. л. соли

Для начинки:

200 г свиного или говяжьего фарша

1/2 стакана мелко нарезанной пекинской
капусты

1/4 стакана мелко нарезанного зеленого
лука

2 зубчика чеснока, измельченных

1 ч. л. имбиря, натертого

2 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. кунжутного масла

1/2 ч. л. сахара

1/4 ч. л. соли

20 оберток гёдза

Пошаговая технология:

1. В большой миске смешайте муку и соль.
2. Постепенно добавляйте воду в смесь муки, используя руки или лопатку, чтобы перемешать ее, пока не сформируется тесто.
3. Замешивайте тесто на посыпанной мукой поверхности в течение 5–7 минут, или пока оно не станет гладким и эластичным.
4. Сформируйте из теста шар и заверните его в пищевую пленку. Дайте ему отдохнуть в холодильнике не менее 30 минут.
5. В большой миске смешайте свиной фарш, пекинскую капусту, зеленый лук, чеснок, имбирь, соевый соус, кунжутное масло, сахар и соль. Хорошо перемешайте и доведите до вкуса.
6. После того как тесто отдохнуло, достаньте его из холодильника и разделите на небольшие порции (размером примерно с мяч для гольфа).
7. Каждую часть раскатать в тонкий круг диаметром 3–4 сантиметра.
8. Используйте круги теста, чтобы обернуть начинку гёдза, сложите и запечатайте края, чтобы сформировать традиционную форму гёдза.
9. Поместите около 1 столовой ложки свиной смеси в центр каждой обертки.
10. Сложите обертку пополам, чтобы получился полукруг, и прижмите края, чтобы запечатать гёдза.
11. Повторите процесс с оставшимся тестом и начинкой.
12. Нагрейте сковороду с толстым дном на среднем огне и добавьте около 2 столовых ложек масла.



13. Поместите гёдза в сковороду и готовьте 2–3 минуты с одной стороны или до золотисто-коричневого цвета.
14. Аккуратно добавьте около 1/4 стакана воды в сковороду и накройте крышкой.
15. Готовьте еще 3–4 минуты, или пока вода не испарится, и гёдза не приготовится.
16. Снимите гёдза со сковороды и подавайте горячим с соевым соусом или соусом для макания по вашему выбору.

Тонкости и особенности приготовления:

Тесто можно приготовить заранее и хранить в холодильнике до 3 дней или в морозильной камере до 3 месяцев.

Гёдза также можно приготовить на пару, поместив их в корзину для пароварки и готовя в течение 5–6 минут.

Гёдза также можно обжарить на сковороде, а затем приготовить на пару. В китайской кулинарии это называется «потстикерс».

Чтобы сделать гёдза более ароматными, в начинку можно добавить нарезанные грибы, тертую морковь или нарезанные креветки.

Вы также можете приготовить соус для макания, смешав соевый соус, рисовый уксус, кунжутное масло и нарезанный зеленый лук или чеснок.

ИНДИЙСКАЯ САМОСА



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — прим. 1 час

Ингредиенты:

200 г универсальной муки

100 мл воды

1/4 ч. л. соли

2 ст. л. растительного масла

1/2 стакана картофеля, нарезанного кубиками

1/4 стакана гороха

1/2 ч. л. порошка тмина

1/2 ч. л. порошка кориандра

1/4 ч. л. порошка куркумы

1/4 ч. л. красного порошка чили

Соль по вкусу

Масло для жарки

Пошаговая технология:

1. В миске смешайте муку, соль и 2 ст. л. растительного масла. Хорошо смешайте.
2. Медленно добавляйте воду, перемешивая до образования теста.
3. Вымешивайте тесто около 5 минут, пока оно не станет гладким и эластичным. Накройте влажной тканью и оставьте на 30 минут.
4. Пока тесто отдыхает, разогрейте в сковороде немного масла на среднем огне.
5. Добавьте нарезанный кубиками картофель, горох и жарьте, помешивая, около 5 минут.
6. Добавьте порошок тмина, порошок кориандра, порошок куркумы, порошок красного перца чили и соль. Хорошо перемешайте и готовьте еще 2–3 минуты.
7. Снимите с огня и отложите для охлаждения.
8. Когда тесто отдохнет, разделите его на небольшие шарики.
9. Раскатайте каждый шарик в небольшой круг. В центр каждого круга положите ложку картофельно-гороховой начинки.
10. Соедините края круга, чтобы получился полукруг, и закрепите края, чтобы получился карман.
11. Разогрейте масло в сковороде на среднем огне. Как только масло нагреется, аккуратно положите самосы на сковороду и обжарьте до золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки.
12. Выложите на бумажные полотенца и подавайте теплыми с вашим любимым чатни или соусом.

Тонкости и особенности приготовления:

Перед раскатыванием тесту нужно дать отдохнуть, чтобы с ним было легче обращаться и оно меньше ввалось.



Убедитесь, что масло достаточно горячее, прежде чем добавлять самосы, чтобы они равномерно прожарились и стали хрустящими.

Чтобы начинка не вытекала, обязательно хорошо запечатайте края самосы.

Отрегулируйте специи по своему вкусу. Кому-то нравится более острая самоса, а кто-то предпочитает более мягкий вкус.

Вы также можете добавить в начинку другие овощи, такие как морковь, лук или стручковая фасоль, для дополнительного вкуса и питания.

YAKITORI (ЯПОНСКИЙ ШАШЛЫК)



Рецепт рассчитан на 2 порции:



Время приготовления — 30–40 минут

Ингредиенты:

300 г куриного филе без костей,
нарезанного на кусочки
2 репчатые луковицы, нарезанные
на кусочки 2 × 2 см
8 бамбуковых шампуров, замоченных
в воде на 30 минут
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. мирина (японского сладкого

рисового вина)
1 ст. л. саке (японского рисового
спиртного)
1 ст. л. сахара
Растительное масло для жарки

Дополнительные ингредиенты на выбор:
кунжут, мелко нарезанный зеленый лук

Пошаговая технология:

1. В небольшой кастрюле смешайте соевый соус, мирин, саке и сахар. Разогрейте смесь на слабом огне до растворения сахара и небольшого загустения соуса. Оставьте остывать.
2. Предварительно разогрейте гриль или сковороду на среднем огне.
3. Нанизывайте кусочки курицы на бамбуковые шампуры, чередуя с кусочками зеленого лука.
4. Смажьте решетку гриля или сковороду растительным маслом, чтобы предотвратить прилипание.
5. Разместите шампуры с yakitori на гриле и жарьте около 3–4 минуты с каждой стороны, пока курица не прожарится и приобретет аппетитную золотистую корку.
6. Покройте yakitori готовым соусом, переворачивая шампуры для равномерного покрытия. Продолжайте жарить еще минуту с каждой стороны.
7. Уберите шампуры с гриля и выложите на блюдо для подачи.
8. По желанию посыпьте yakitori кунжутом и мелко нарезанным зеленым луком для украшения.
9. Подайте yakitori горячим с отварным рисом или в качестве части более обширного японского обеда.

Тонкости и особенности приготовления:

Куриное филе без костей часто используется для yakitori, так как оно сочетает в себе хороший вкус и мягкость. Однако, если хотите, можете использовать и другие части курицы.

Замачивание бамбуковых шампуров в воде перед жаркой поможет избежать их сгорания.



Смазывание yakitori соусом к концу жарки добавляет аппетитный глянец и усиливает вкус.

По желанию, можно добавить на шампуры другие овощи, такие как сладкий перец или грибы.

ИНДОНЕЗИЙСКИЙ ПЕРКЕДЕЛЬ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 25–35 минут

Ингредиенты:

200 г картофеля, очищенного и натертого

100 г лука-шалота, мелко нарезанного

2 зубчика чеснока, мелко нарезанного

2 ст. л. муки

1 яйцо

Соль и перец по вкусу

Масло для жарки

Пошаговая технология:

1. В большой миске смешайте тертый картофель, нарезанный лук-шалот и измельченный чеснок. Хорошо смешайте.
2. Добавьте муку, яйцо, соль и перец в миску и снова хорошо перемешайте.
3. Нагрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне и добавьте достаточно масла, чтобы покрыть дно сковороды.
4. Руками сформируйте из картофельной смеси небольшие шарики размером с мяч для гольфа, примерно 4–4,5 см. Сплюсните каждый шарик, чтобы получилась небольшая лепешка.
5. Аккуратно положите котлеты на сковороду и обжаривайте примерно по 2–3 минуты с каждой стороны или до золотистого цвета.
6. Как только перкедель станет золотисто-коричневым, снимите его со сковороды и положите на тарелку, застеленную бумажными полотенцами, чтобы удалить излишки масла.
7. Подавайте перкедель горячим с соусом на ваш выбор, например, со сладким соусом или соусом чили.

Тонкости и особенности приготовления:

По желанию можно добавить в смесь немного фарша (куриного, говяжьего или свиного).

Если смесь слишком влажная, добавьте еще муки.

Также можно обжарить перкедель во фритюрнице при 180 °C примерно 3–5 минут до румяной корочки.

Чтобы сделать его более ароматным, вы можете добавить в смесь специи, такие как тмин, порошок кориандра или порошок карри.

Наслаждайтесь вкусным и простым в приготовлении индонезийским перкеделем!



КАМБОДЖИЙСКИЙ НОМ ПАНГ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 25 минут

Ингредиенты:

200 г свиного или говяжьего фарша
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. сахара
1 ч. л. кукурузного крахмала
1/4 ч. л. черного перца
1/4 ч. л. соли

1/4 стакана мелко нарезанного зеленого лука
1/4 стакана мелко нарезанной кинзы
4 ломтика белого хлеба
1/4 стакана майонеза
1/4 стакана сливочного масла

Пошаговая инструкция:

1. В миске смешайте свиной или говяжий фарш, соевый соус, устричный соус, сахар, кукурузный крахмал, черный перец, соль и немного сахара. Хорошо перемешайте и добавьте зеленый лук и кинзу. Хорошо перемешайте и отложите.
2. Смажьте майонезом одну сторону каждого ломтика хлеба.
3. Нагрейте сковороду на среднем огне и добавьте сливочное масло. Как только масло растает, добавьте мясную смесь и равномерно распределите ее по сковороде. Готовьте около 5 минут, или пока мясо не будет готово.
4. Положите один ломтик хлеба майонезной стороной вниз на сковороду. Положите еще один ломтик хлеба майонезной стороной вверх поверх мяса. Аккуратно прижмите лопаткой. Готовьте 2–3 минуты, или пока хлеб не станет золотисто-коричневым. Повторите с оставшимися ломтиками хлеба и мясной смесью.
5. Разрежьте бутерброды пополам и подавайте горячими.
6. Наслаждайтесь домашним камбоджийским Ном Пангом!

Тонкости и особенности приготовления:

Ном Панг — популярная уличная еда в Камбодже, обычно ее готовят из свиного или говяжьего фарша.

Сахар — активный усилитель вкуса, вы можете не использовать сахар.

Вы также можете использовать другие виды хлеба, такие как французский хлеб или багет, вместо белого батона; проще всего использовать булочку для хот-дога. Некоторые варианты Ном Панга также включают салат, помидоры, огурцы и сыр.



ФИЛИППИНСКИЕ БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 60 минут

Ингредиенты:

250 г универсальной муки

1/2 ч. л. соли

60 г несоленого сливочного масла,
охлажденного и нарезанного кубиками

1/4 стакана ледяной воды

1/2 стакана говяжьего фарша

1/4 стакана нарезанного кубиками
картофеля

1/4 чашки нарезанной кубиками
моркови

1/4 чашки нарезанного кубиками лука

1/4 стакана гороха

1 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. сахара

1/4 ч. л. черного перца

1 яйцо, взбитое

Пошаговая технология:

1. В большой миске смешайте муку и соль. Добавьте охлажденное сливочное масло и перемешайте, пока смесь не станет рассыпчатой.
2. Постепенно добавляйте ледяную воду, по одной столовой ложке за раз, и перемешивайте, пока тесто не соберется в ком. Вымесите тесто в течение 3–5 минут, затем заверните его в пищевую пленку и охладите не менее 30 минут.
3. В сковороде на среднем огне обжарьте говяжий фарш до коричневого цвета. Слейте лишний жир.
4. Добавьте в сковороду нарезанный кубиками картофель, морковь, лук и горох. Готовьте около 5 минут, или пока овощи не станут мягкими.
5. Вмешайте соевый соус, сахар и черный перец. Варите еще 2 минуты, затем снимите с огня и дайте остыть.
6. Раскатайте охлажденное тесто на посыпанной мукой поверхности до толщины примерно 3 мм. С помощью круглой формы для печенья или стакана вырежьте из теста кружочки.
7. Поместите около 1 столовой ложки начинки из говядины и овощей в центр каждого круга из теста. Перед закладкой фарша можно добавить пластину мягкого сыра. Смажьте края теста взбитым яйцом, затем сложите тесто пополам, чтобы получилась форма полумесяца. Сожмите края вместе, чтобы запечатать.
8. Разогрейте растительное масло в сковороде на огне выше среднего. Как только масло нагреется, добавьте блинчики и жарьте примерно по 2–3 минуты с каждой стороны или до золотисто-коричневого цвета.



9. После жарки положите блинчики на бумажные полотенца. Подавайте теплыми с вашим любимым соусом для макания.

10. Наслаждайтесь домашними филиппинскими блинчиками с мясом!

Тонкости и особенности приготовления:

Для начинки можно использовать любое мясо или овощи по вашему выбору.

Вы можете добавить мягкий сыр или любой другой топинг, например, халапеньо или оливки.

Вы также можете жарить блинчики с мясом во фритюре вместо того, чтобы жарить их на сковороде.

Эти блинчики с мясом можно заморозить и разогреть в духовке для быстрого перекуса.

КОРЕЙСКИЕ КОРН-ДОГИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 60 минут

Ингредиенты:

200 г сосисок

100 г моцареллы, нарезанной
на небольшие кубики

1 стакан пшеничной муки

2 ст. л. сахара

1 ч. л. разрыхлителя (пекарского порошка)

1/2 ч. л. соли

1/2 стакана молока

2 ст. л. растительного масла

Кетчуп и горчица для подачи

Инвентарь

Деревянные шампуры

Пошаговая технология:

1. Подготовьте сосиски, вставив деревянные шампуры в каждую сосиску вдоль.
2. Разрежьте сосиски пополам, чтобы облегчить их обработку.
3. Возьмите шампур с сосиской и поместите несколько кубиков моцареллы на шампуре между двумя половинками сосиски. Повторите с остальными сосисками.
4. В миске смешайте пшеничную муку, сахар, разрыхлитель и соль.
5. Постепенно добавляйте молоко и растительное масло к сухим ингредиентам, взбивайте до получения гладкого теста.
6. Разогрейте растительное масло в глубокой сковороде или кастрюле до температуры около 170 °C (340 °F).
7. Обмакните каждую сосиску в тесто, равномерно покрывая ее. Удалите все излишнее тесто.
8. Осторожно поместите сосиски в горячее масло, одну или две сосиски за раз, и жарьте их до золотистого цвета. Это займет около 3–4 минут.
9. Используя кухонную лопатку с отверстиями, достаньте готовые кукурузные сосиски из масла и переложите их на тарелку, выстланную бумажными полотенцами, чтобы удалить излишки масла.
10. Подавайте горячие кукурузные сосиски с кетчупом и горчицей.

Тонкости и особенности приготовления:

Убедитесь, что масло достаточно разогрето перед жаркой кукурузных сосисок, чтобы они равномерно приготовились и приобрели хрустящую корку.

Избегайте переполнения сковороды или кастрюли при жарке сосисок. Жарьте их малыми партиями, чтобы сохранить температуру масла и предотвратить прилипание.

Вы можете экспериментировать с разными видами сыра, такими как чеддер или моцарелла, и добавлять в начинку сосисок колбасу или овощи для разнообразия вкуса.

Будьте осторожны при работе с горячим маслом и используйте кухонные щипцы или лопатку с отверстиями для помещения и извлечения сосисок из масла.

Наслаждайтесь кукурузными сосисками сразу после приготовления, пока они горячие и хрустящие.





A decorative cake with a blue and white frosting and a yellow candle is visible on the left edge of the page.

ДЕСЕРТЫ

КИТАЙСКИЕ ЯИЧНЫЕ ТАРТАЛЕТКИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 60 минут

Ингредиенты:

Для теста:

125 г универсальной муки
60 г несоленого сливочного масла
1 яичный желток
1 ч. л. сахара
1/4 ч. л. соли
2–3 ст. л. холодной воды

Для начинки:

3 яйца
75 г сахара
1/2 ч. л. ванильного экстракта
250 мл цельного молока
2 ст. л. кукурузного крахмала
2 ст. л. универсальной муки

Пошаговая технология:

1. Чтобы сделать тесто, смешайте муку, масло, яичный желток, сахар и соль в миске. Смешивайте, пока тесто не станет однородным и рыхлым.
2. Медленно добавьте 2–3 ст. л. холодной воды и перемешайте до образования теста.
3. Быстро вымесите тесто на посыпанной мукой поверхности, пока оно не станет гладким.
4. Заверните тесто в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 30 минут.
5. Для начинки взбейте яйца, сахар и ванильный экстракт в отдельной миске.
6. В кастрюле доведите молоко до кипения, затем уменьшите огонь до минимума.
7. В небольшой миске смешайте кукурузный крахмал и муку, затем постепенно вмешайте их в молоко.
8. Варите смесь на медленном огне, постоянно помешивая, пока она не загустеет.
9. Медленно влейте в загустевшую яичную массу крахмальную смесь, постоянно помешивая.
10. Разогрейте духовку до 350 °F (180 °C).
11. Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности до толщины примерно 3 мм.
12. Нарезьте тесто кружочками, чтобы они поместились в формочки для маффинов/кексов, и вдавите тесто в формочки.
13. Разлейте начинку по формочкам и выпекайте 20–25 минут, или пока начинка не схватится, а корочка не станет золотисто-коричневой.
14. Достаньте тарталетки из духовки и дайте им остыть в форме для кексов в течение нескольких минут, прежде чем перекладывать их на решетку для полного остывания.
15. Подавайте и наслаждайтесь домашними китайскими тарталетками с яйцом.

Тонкости и особенности приготовления:

Вы также можете использовать купленное в магазине слоеное тесто вместо того, чтобы делать корж из теста с нуля.

Начинку нужно варить до густоты, это гарантирует, что начинка не станет жидкой.

Тесто должно быть приготовлено до золотистого цвета, это придаст ему приятный цвет и текстуру.

Дайте тарталеткам остыть перед подачей на стол, это позволит начинке схватиться, и ее будет легче вынимать из формы для кексов.



ТАЙСКИЙ КЛЕЙКИЙ РИС С МАНГО И КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 40 минут

Ингредиенты:

200 г клейкого риса

250 мл воды

100 г сахара

1/4 ч. л. соли

1 банка кокосового молока

2 спелых манго, очищенных и нарезанных ломтиками

Пошаговая технология:

1. Промойте клейкий рис в холодной воде несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Замочите рис в воде минимум на 4 часа или на ночь.
2. В кастрюле смешайте воду, сахар и соль. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до минимума и дайте покипеть несколько минут, пока сахар и соль не растворятся.
3. Слейте замоченный рис и добавьте его в кастрюлю с сахарной водой. Размешайте как следует.
4. Влейте кокосовое молоко и снова перемешайте.
5. Доведите смесь до кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь до минимума и накройте кастрюлю крышкой. Дайте ему вариться около 15–20 минут, или пока рис не приготовится и не впитает жидкость.
6. Как только рис будет готов, снимите кастрюлю с огня и дайте ему постоять около 10 минут, накрыв крышкой, чтобы рис впитал оставшуюся жидкость.
7. Разрыхлите рис вилкой и переложите на сервировочное блюдо.
8. Подавайте клейкий рис с нарезанным манго сверху.

Тонкости и особенности приготовления:

Вы также можете использовать свежее кокосовое молоко вместо консервированного кокосового молока.

Вы также можете добавить в рис щепотку соли или столовую ложку сахара в зависимости от ваших вкусовых предпочтений.

Вы можете украсить блюдо обжаренными семенами кунжута.

Вы можете заменить манго другими фруктами или ягодами, такими как ананас, папайя или клубника.



ВЬЕТНАМСКИЙ КОФЕ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 15 минут

Ингредиенты:

30 г молотого кофе темной обжарки

160 мл горячей воды

2 ст. л. сгущенного молока с сахаром

Пошаговая технология:

1. Начните с заваривания кофе, добавив молотый кофе в небольшой френч-пресс или кофейный фильтр в кофеварке.
2. Залейте горячей водой и дайте настояться около 4 минут.
3. Пока кофе заваривается, добавьте в каждую маленькую чашку или стакан по 2 ст. л. сгущенного молока с сахаром.
4. Медленно нажмите на френч-пресс или снимите кофейный фильтр с кофеварки, чтобы отделить кофейную гущу от жидкости.
5. Налейте заваренный кофе в маленькие чашки или стаканы со сгущенным молоком и хорошо перемешайте.

Тонкости и особенности приготовления:

Вьетнамский кофе традиционно варят с использованием небольшого металлического френч-пресса, называемого «фин», который можно найти в Интернете.

Кофе должен быть крепким и темной обжарки для лучшего вкуса.

Подслащенное сгущенное молоко — традиционный подсластитель, используемый во вьетнамском кофе, но вы также можете использовать обычный сахар или мед.

Для более аутентичного опыта подавайте кофе с небольшой чашкой горячей воды сбоку, чтобы отрегулировать крепость по своему вкусу.

Вьетнамский кофе часто подают с небольшой сладкой закуской, такой как макаруны или фрукты.



КОРЕЙСКИЙ ПАТБИНСУ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 15 минут

Ингредиенты:

80 г ледяной стружки
40 г сгущенного молока с сахаром
40 г пасты из красной фасоли
2 ст. л. измельченных орехов (миндаль или арахис)
2 ст. л. нарезанных свежих фруктов (клубника, киви или манго)
2 ст. л. рисового пирога (по желанию)

Пошаговая технология:

1. В большую миску добавьте колотый лед и сгущенное молоко с сахаром. Хорошо смешайте.
2. Добавьте пасту из красной фасоли в миску и хорошо перемешайте, пока она не станет однородной.
3. Добавьте нарезанные орехи и фрукты поверх ледяной смеси.
4. При желании сверху добавьте кусочки рисового пирога.
5. Подавайте немедленно и наслаждайтесь!

Тонкости и особенности приготовления:

Патбинсу — популярный корейский десерт, который обычно подают в летние месяцы.

Он сделан из ледяной стружки и покрыт сгущенным молоком с сахаром, пастой из красной фасоли и различными фруктами и орехами.

Варианты патбинсу также могут включать дополнительные начинки, такие как шоколадный соус, порошок зеленого чая или фруктовые сиропы.

Чтобы получить идеальную консистенцию льда, лучше всего использовать льдогенератор. Однако, если у вас его нет, вы можете сделать его сами, смешав кубики льда в кухонном комбайне или блендере.

Патбинсу также можно подавать с рисовым пирогом, моти и другими сладкими закусками из клейкого риса.

Начинки можно выбирать по своему вкусу, так что смело экспериментируйте с разными фруктами и орехами.



ЯПОНСКИЕ МОТИ



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 60 минут

Ингредиенты:

200 г клейкой рисовой муки

150 г сахарного песка

200 мл воды

Кукурузный крахмал для присыпки

Начинки на ваш выбор (по желанию)

Пищевые красители на ваш выбор (по желанию)

Пошаговая технология:

1. В большой миске смешайте клейкую рисовую муку и сахар.
2. Медленно влейте воду с красителем или без, помешивая тесто, пока оно не станет однородным.
3. Накройте миску полиэтиленовой пленкой и поставьте в СВЧ-печь при мощности 700–800 W на 1 минуту.
4. Достаньте тесто из СВЧ-печи, легкими движениями лопатки перемешайте, накройте пищевой пленкой и поставьте в СВЧ на 1 минуту.
5. Достаньте тесто, присыпьте тесто и поверхность для раскатки кукурузным крахмалом, сформируйте колбаску.
6. Нарежьте тесто на небольшие кусочки желаемой формы и раскатайте круг или квадрат.
7. Если вы хотите добавить начинку, поместите небольшое количество желаемой начинки в центр каждого квадрата моти.
8. Сверните моти вокруг начинки и сформируйте из нее шар.
9. Охладите моти 30–40 минут и подавайте к столу.

Тонкости и особенности приготовления:

Моти можно употреблять как в сладком, так и в соленом виде, а также с различными начинками, такими как сладкая паста из красной фасоли, пикантное мясо или сладкие фрукты.

Моти следует хранить в холодильнике и съесть в течение дня или двух, чтобы сохранить свежесть.

Если у вас нет пароварки, вы также можете использовать микроволновую печь, чтобы приготовить моти на пару.

Моти можно употреблять в качестве традиционной закуски или десерта, а также использовать в качестве ингредиента в различных блюдах, таких как супы и тушеные блюда.



МИТАРАШИ ДАНГО



Рецепт рассчитан на 2 порции



Время приготовления — 30–35 минут

Ингредиенты:

Для данго

200 г муки из обычного риса
100 г муки из клейкого риса
250–300 мл теплой питьевой
воды

Для соуса

60 г соевого соуса
80 г сахара
1 ст. л. крахмала
100 мл воды

Пошаговая технология

Приготовление митараша-шариков:

1. Замешайте тесто на основе двух видов рисовой муки с добавлением теплой питьевой воды, пока тесто не станет эластичным, 10–15 минут.
2. Тесто разделите на маленькие кусочки и скатайте шарики размером с грецкий орех или чуть поменьше.
3. На плиту поставьте большую кастрюлю с водой и доведите до кипения. Как только вода закипит, бросьте туда получившиеся шарики. Варите, периодически помешивая, чтоб не слипались. Когда шарики всплывут, поварить еще минуты 2–3.
Второй вариант приготовления — в пароварке. Необходимо дно контейнера выстелить бумагой для выпечки. Время приготовления 15–20 минут. При этом шарики лучше сохраняют форму, нежели при варке в воде.
4. Выложить на бумажное полотенце, чтобы обсохли.
5. Надеть их на тонкую бамбуковую палочку по 3–4 шарика.

Приготовление митараша-соуса:

1. В маленькой кастрюле или сотейнике смешайте соевый соус, мирин, сахар и воду.
2. Готовьте на среднем огне, помешивая, пока сахар полностью не растворится.
3. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и готовьте еще 2–3 минуты до загустения.
4. Остудите соус.

Обильно полейте готовые данго митараша-соусом перед подачей.

Эти японские митараша данго из рисовой муки станут вкусным угощением. Приятного аппетита!



ЯПОНСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ХЛЕБ



Рецепт рассчитан на 6 порций



Время приготовления — 2 ч 15 минут

Ингредиенты:

350 г муки для хлеба

50 г сахара

8 г соли

7 г сухих дрожжей

40 г масла

240 мл молока комнатной температуры

Пошаговая технология:

1. В небольшой миске смешайте сахар и сухие дрожжи, добавьте теплое молоко и оставьте на 5–10 минут для активации дрожжей.
2. В большой миске смешайте муку и соль. Добавьте активированные дрожжи, затем масло.
3. Замесите тесто и выложите его на чистую поверхность, предварительно посыпанную мукой. Месите тесто в течение 10–15 минут, пока оно не станет гладким и эластичным.
4. Положите тесто в миску, накройте чистой тряпкой или пленкой и оставьте в теплом месте на 1–1,5 часа, пока тесто удвоится в размере.
5. Разделите тесто на две части и уложите их в формы для выпекания.
6. Поставьте формы в разогретую до 180 °C (350 °F) духовку на 25–30 минут, или пока хлеб не станет золотистым.
7. Выньте хлеб из формы и дайте ему полностью остыть перед нарезкой.

Этот рецепт даст вам мягкий и ароматный японский молочный хлеб. Приятного аппетита!



СОДЕРЖАНИЕ

САЛАТЫ

Китайский куриный салат	6
Тайский салат из огурцов	8
Вьетнамский салат с лапшой	10
Корейский салат из фасоли	12
Японский салат вакаме	14

СУПЫ

Японский прозрачный суп Осуимоно	18
Тайский суп Том Ям	20
Тайско-Вьетнамский суп Фо	22
Корейский суп Кимчи	24
Японского суп мисо	26
Индийский суп Маллигатони	28
Малайзийский суп Лакса	30
Индонезийский суп Сото	32
Японский суп с лапшой удон	34
Корейский суп с говядиной	36

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Цыпленок Кунг Пао по-китайски	40
Курица с зеленым карри по-тайски	42
Карамелизированная свинина по-вьетнамски	44
Корейская Курочка Пибимпап	46
Японская курица Терияки	48
Индийская курочка Тикка Масала	50
Малазийский Цыпленок Наси Лемак	52
Индонезийский Наси Горенг	54
Камбоджийский куриный Амок	56
Филиппинская курица Адобо	58
Тайский Пад Тай	60
Китайский Чау-Мейн	62
Японский рамен	64
Корейский чаджангмён	66
Вьетнамский Banh Xeo	68
Индийский Бирьяни	70
Малазийский Ми Горенг	72
Индонезийский Ми Горенг	74



Камбоджийский рыбный амок 76

Филиппинская хрустящая пата 78

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Китайская холодная лапша с кунжутом 82

Тайский салат Сом Тум 84

Хияши Чука 86

Корейский Ои-собаги 88

Суномоно из огурца и креветок 90

Индийский рецепт Райты 92

Японские Суши 94

Индонезийский Гадо-Гадо 96

Корейский Пибимпап 98

Энсаладанг Талонг 100

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Тайская пряная курочка с базиликом 104

Тайские жареные Вонтоны 106

Вьетнамские спринг-роллы с креветками 108

Корейские пельмени Манду 110

Японские гёдза 112

Индийская самоса 114

Yakitori (японский шашлык) 116

Индонезийский перкедель 118

Камбоджийский ном панг 120

Филиппинские блинчики с начинкой 122

Корейские корн-доги 124

ДЕСЕРТЫ

Китайские яичные тарталетки 128

Тайский клейкий рис с манго и кокосовым молоком 130

Вьетнамский кофе 132

Корейский патбинсу 134

Японские моти 136

Митараши данго 138

Японский молочный хлеб 140



УДК 641.55
ББК 36.997
С90

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, фотокопиями, записью, сканированием или другими — за исключением кратких цитат в критических обзорах или статьях, без предварительного письменного разрешения издателя.

Сурин, Антон.

С90 Азиатская еда — это просто! Кулинарный ниндзя. Лучшие рецепты от TOSHAYO FOOD / Антон Сурин. — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 144 с.: ил. — (Мировая еда).

ISBN 978-5-17-155158-2

Антон Сурин — настоящий сэнсэй в приготовлении простых и вкусных блюд. На его канале можно найти много интересных рецептов из разных уголков Азии: хотите корейские корн-доги, японские суши, или вьетнамские закуски? В этой книге вы найдете много вкусного, аппетитного и не всегда полезного.

Помимо основных ингредиентов и пошаговой технологии, автор делится особыми фишками и тонкостями приготовления, которые помогут вам в процессе. Красочные и сочные иллюстрации дополняют рецепты, которые пропитаны атмосферой азиатской кухни, и доказывают, что готовка в наше время уже стала отдельным видом искусства.

УДК 641.55
ББК 36.997



Издание для досуга
Для широкого круга читателей

Серия «Мировая еда»

Антон Сурин

АЗИАТСКАЯ ЕДА — ЭТО ПРОСТО! КУЛИНАРНЫЙ НИНДЗЯ. ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ОТ TOSHAYO FOOD

Заведующий редакцией *Ангелина Швырева*
Ответственный редактор *Екатерина Ульшина*
Выпускающий редактор *Александра Ананьева*
Дизайн обложки *Евгении Аленушкиной*
Технический редактор *Наталья Чернышева*
Компьютерная верстка *Лилии Ковальчук*

В оформлении и обложки использованы материалы с сайта
www.shutterstock.com

Подписано в печать 09.01.2024. Формат 84×108/16.
Усл. печ. л. 15,12. Печать офсетная. Гарнитура Source Sans 3.
Бумага мелованная. Тираж экз. Заказ № .

Произведено в Российской Федерации
Изготовлено в 2024 г.
Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар,
д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. 1, этаж 7
Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО
129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, уй 21,
1 құрылым, 705 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы
«РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий
на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім
бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,
Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251 59 89, 90, 91, 92. Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Өндірген мемлекет: Ресей

© Текст. Антон Сурин, 2023
© Фотографии. Антон Сурин, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ISBN 978-5-17-155158-2

ХОЧЕТСЯ ОТМЕТИТЬ, ЧТО ЭТО ВСЕГО
ЛИШЬ МАЛАЯ ЧАСТЬ РЕЦЕПТОВ АЗИАТСКОЙ
КУХНИ, БОЛЬШИНСТВО ИЗ КОТОРЫХ СЛЕТКА
ПЕРЕРАБОТАНЫ И ДОВЕДЕНЫ ДО ЛЮДИХ
ИДЕАЛЬНЫХ ВКУСОВ И СОЧЕТАНИЙ.

КРОМЕ ТОГО, СМЕЛО МОЖНО СКАЗАТЬ,
ЧТО РЕЦЕПТЫ В ДАННОЙ КНИГЕ — АВТОРСКОЕ
ПРОЧТЕНИЕ КЛАССИЧЕСКИХ И ИСТОРИЧЕСКИХ
РЕЦЕПТОВ, ДОШЕДШИХ ДО НАС С ВАМИ
НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ.

ПРИГЛАШАЮ ВАС В ЭТО УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ
КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ — СМЕЛО
СОБИРАЙТЕ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ГОТОВКИ
И ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР
АЗИАТСКОЙ КУЛИНАРИИ ВМЕСТЕ СО МНОЙ!

ПОРА ГОТОВИТЬ!

ISBN 978-5-17-155158-2

КНИГУ ДЛЯ ЛЮБОГО
НАСТРОЕНИЯ ЗДЕСЬ:
www.ast.ru
www.book24.ru
vk.com/izdatelstvoast
ok.ru/izdatelstvoast



9 785171 551582

ас
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ
ГРУППА АСТ