

Топ 19 вкусных рецептов
из кокосового молока



СОДЕРЖАНИЕ

ЗАГОТОВКИ	1
Заправка для салатов	1
Кокосовая заправка с чили	2
РЕЦЕПТЫ ОТ ШЕФА	3
Брускета	3
Кокосовая панна кота	4
Запеченная цветная капуста	5
Креветки с кокосовым терияки	6
Севиче из дорадо	8
Тайский острый салат Ям Сом О	9
Суп Том Ям	11
Курица с желтым кокосовым карри с рисом	13
РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	15
Кокосовая каша	15
Карри с тунцом	16
Куркума латте (Золотое молоко)	17
Паста со сливочно-грибным соусом	18
Крем-суп из брокколи	19
Крем-суп из тыквы	20
Кешью-кейк с кокосовым молоком и медом	21
Маринад для белой рыбы	22
Пряные куриные голени	23

ЗАГОТОВКИ

Что можно приготовить заранее, чтобы сократить время на организацию своего питания в дальнейшем



Заправка для салатов

На 100 гр 355 ккал

Б	Ж	У
1,6г	35,2г	7,1г

Выход:

200 гр

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Майонез Хелманс 50 гр
Повар рекомендует этот майонез, но если вы не найдете его, то можно заменить любым густым майонезом
- Соус ореховый гамадари 50 гр
- Кокосовые сливки 24% KARA 100 гр
- Соус сладкий чили 200 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты соединить вместе и перемешать.

ПРИМЕЧАНИЕ

Хранить в холодильнике 3-4 дня.

Добавлять к салатам, боулам, овощам и др. блюдам по вкусу.

421 ккал
100 гр



Время приготовления

10 мин

Кокосовая заправка с чили

На 100 гр 421 ккал

Б	Ж	У
1,5г	41,2г	9,4г

Выход:

500 мл

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Майонез Хеманс 200 гр
Повар рекомендует этот майонез, но если вы не найдете его, то можно заменить любым густым майонезом
- Кокосовые сливки KARA organic cream 24% 200 мл
- Соус сладкий чили 100 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все ингредиенты соединить вместе, перемешать венчиком и процедить.

ПРИМЕЧАНИЕ

Хранить в холодильнике 3-4 дня.

Добавлять к салатам, боулам, овощам и др. блюдам по вкусу.

РЕЦЕПТЫ ОТ ШЕФА



227.5 ккал
100 гр



Время приготовления

15 мин



Количество порций на

2 персоны

Брускета

На 100 гр 227,5 ккал

Б	Ж	У
11,4г	15,6г	10,6г

Выход:

2 бутерброда

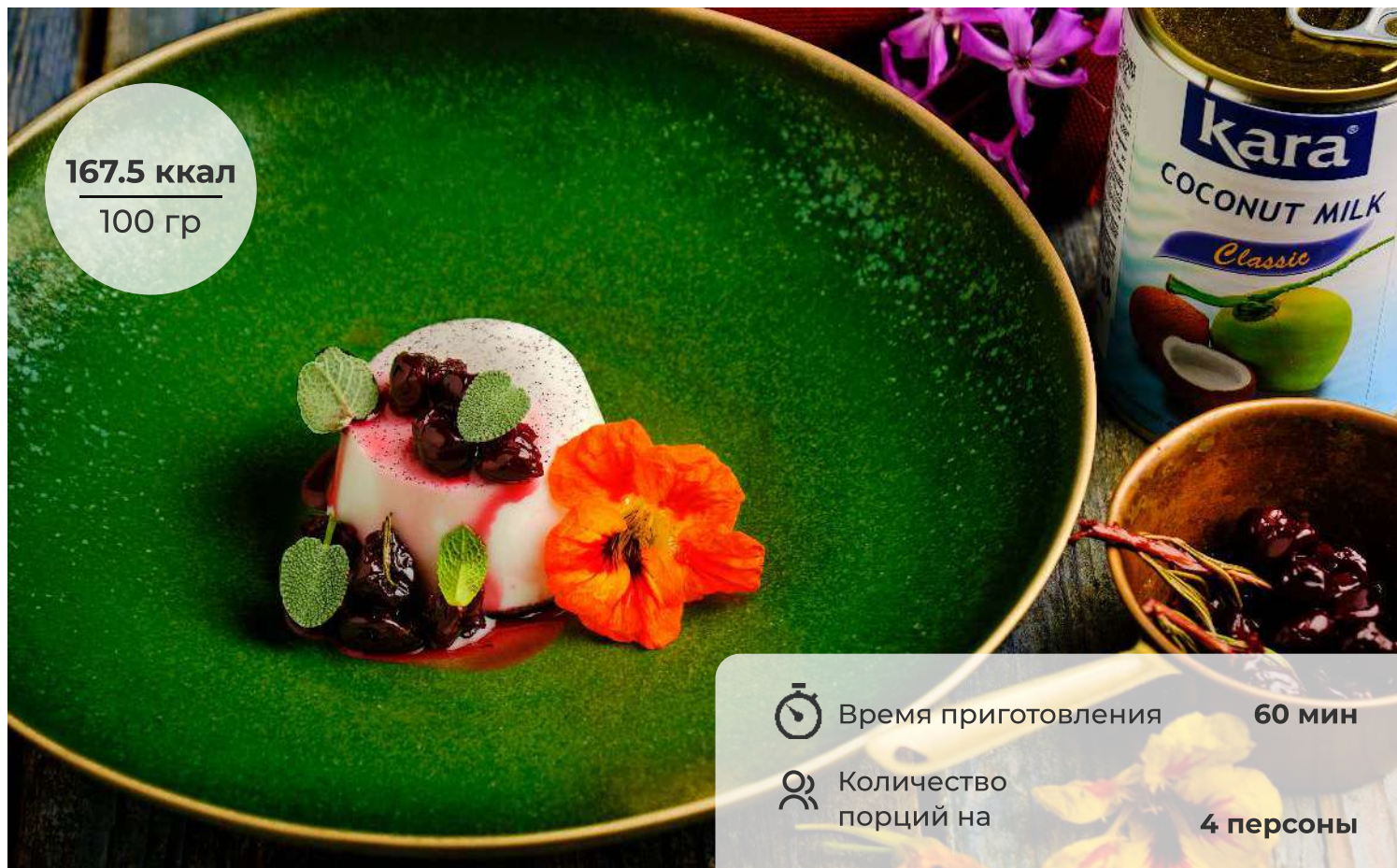
ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Чиабатта 60 гр
- Авокадо Хасс 100 гр
- Креветки 16\20 160 гр
- Оливковое масло 10 гр
- Кокосовая заправка с чили (стр 2) 60 гр
- Кинза 2 гр
- Сок лайма 3 гр
- Зеленый лук и листочки кинзы для сервировки
- Соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Чиабатту разрезаем вдоль и обжариваем на сухой сковороде или гриле, чтобы появилась хрустящая корочка.
- 2 Авокадо очистить, размять вилкой. Добавить оливковое масло, рубленную кинзу, сок лайма и соль. Перемешать.

- 3 Далее готовим креветки. Повар советует брать замороженные креветки размера 16/20 и бланшировать их в подсоленной воде, очистить. Если у вас варено-мороженые креветки, то необходимо их просто разморозить, обдав кипятком, очистить.
- 4 Соединить креветки с кокосовой чили заправкой и перемешать.
- 5 Собираем брускетту: выложить на чабатту мятый авокадо, сверху креветки в соусе и декорировать листочками кинзы и зеленым луком.



167.5 ккал
100 гр



Время приготовления **60 мин**



Количество порций на **4 персоны**

Кокосовая панна کوتа

На 100 гр 167,5 ккал

Б	Ж	У
1,9г	7,5г	22,7г

Выход:
4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко 25 гр
- Кокосовое молоко KARA 200 гр
- Сахар 17 гр
- Ваниль стручок 0,5 шт
Можно заменить на сахар с натуральной ванилью
- Желатин листовой 4 гр
- Вода питьевая 23 гр
- Вишня замороженная 150 гр
- Сахар 75 гр
- Розмарин свежий 2 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Желатин поломать и залить водой. Дать набухнуть. Немного прогреть в СВЧ до растворения желатина в воде.
- 2 Соединить в сотейнике молоко, кокосовое молоко и 17 гр сахара. Стручок ванили разрезать, извлечь семечки и добавить их вместе со стручком в молочную основу.
- 3 Прогреть массу до 80°C при постоянном помешивании. Снять с огня и добавить растворенный желатин, перемешать лопаткой. Готовую массу процедить и разлить по формочкам (4 порций по 80 гр). Убрать формочки в холодильник для более быстрого застывания.
- 4 *Пока панна کوتа застывает, готовим вишневое варенье.*
Вишню соединить с сахаром (75гр), переложить в сотейник и поставить на слабый огонь. Прогреть до выделения сока и растворения сахара. После чего вишню откинуть на сито, а полученный сок выпарить до загустения. Затем добавить в сок вишню и веточку розмарина, довести до кипения и снять с огня.
- 5 Кокосовую панна کوتу аккуратно извлечь из формочки и переложить на тарелку. Сверху полить вишневым вареньем.



166. ккал
100 гр



Время приготовления

60 мин



Количество порций на

2 персоны

Запеченная цветная капуста

На 100 гр 166,6 ккал

Б	Ж	У
2,2г	15,3г	4,9г

Выход:

2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:


- Цветная капуста 500 гр
- Кокосово-ореховый соус (стр 1) 120 гр
- Оливковое масло 60 гр
- Кунжут белый жареный, кинза листочки и зеленый лук – для сервировки
- Соль


ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Цветную капусту разделить на крупные части, посолить, полить оливковым маслом и запечь на пергаменте в духовке при 180°C примерно 20 минут. (Духовки разные, поэтому проверяйте готовность)
- 2 Готовую капусту перемешать с соусом и выложить на тарелку. Сверху посыпать зеленым луком, кунжутом и листочками кинзы.

192.6 ккал
100 гр



 **Время приготовления 80 мин**

 **Количество порций на 2 персоны**

Креветки с кокосовым терияки

На 100 гр 192,6 ккал

Б	Ж	У
9,3г	12г	11,6г

Выход:

2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тигровые креветки 16\20 160 гр/10 шт
- Бобы эдамаме 20 гр
- Морковь 60 гр
- Рис Жасмин 50 гр
- Красная паста карри 50 гр
- Соус кокосовый Терияки 160 гр
- Растительное масло 15 гр
- Салат Фризе, зеленый лук, листочки кинзы, долька лайма - для сервировки
- Соль

ДЛЯ КОКОСОВОГО СОУСА ТЕРИЯКИ:

- Соус терияки 80 гр
- Кокосовые сливки KARA 24% 160 гр

ДЛЯ КРАСНОЙ ПАСТЫ КАРРИ:

- Лист лайма 1 шт
- Лемонграсс 3 гр
- Растительное масло 12 гр
- Кунжутное масло 3 гр
- Чеснок 4 гр
- Имбирь свежий 6 гр
- Паста том ям 18 гр
- Рыбный соус 6 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** *Готовим кокосовый соус терияки.*
Соус терияки довести до кипения. В отдельном сотейнике прогреть кокосовые сливки. Соединить вместе сливки и терияки и немного уварить. На выходе у вас должно получиться как раз 160 гр соуса.
- 2** *Готовим красную пасту карри.*
Имбирь, лист лайма, лемонграсс, чеснок мелко-мелко порубить ножом. Затем соединить с пастой том ям, кунжутным и растительным маслом и рыбным соусом и пробить блендером. Должно получиться как раз 50 гр.
- 3** *Теперь переходим к приготовлению блюда.*
Морковь нарезать брусочком и бланшировать в кипящей подсоленной воде.
- 4** На сковороде на растительном масле обжарить с двух сторон креветки, добавить красную пасту карри и еще немного обжарить. Затем влить соус кокосовый терияки, добавить морковь и немного уварить. При необходимости добавить немного воды.
- 5** Снять с огня и добавить бобы эдамаме.
- 6** Рис сварить, выложить в глубокие тарелки, сверху выложить креветки в соусе. Украсить листочками кинзы, листьями фризье, зеленым луком и долькой лайма.



155.6 ккал
100 гр



Время приготовления

60 мин



Количество порций на

2 персоны

Севиче из дорадо

На 100 гр 155,6 ккал

Б	Ж	У
5,9г	13г	5,2г

Выход:

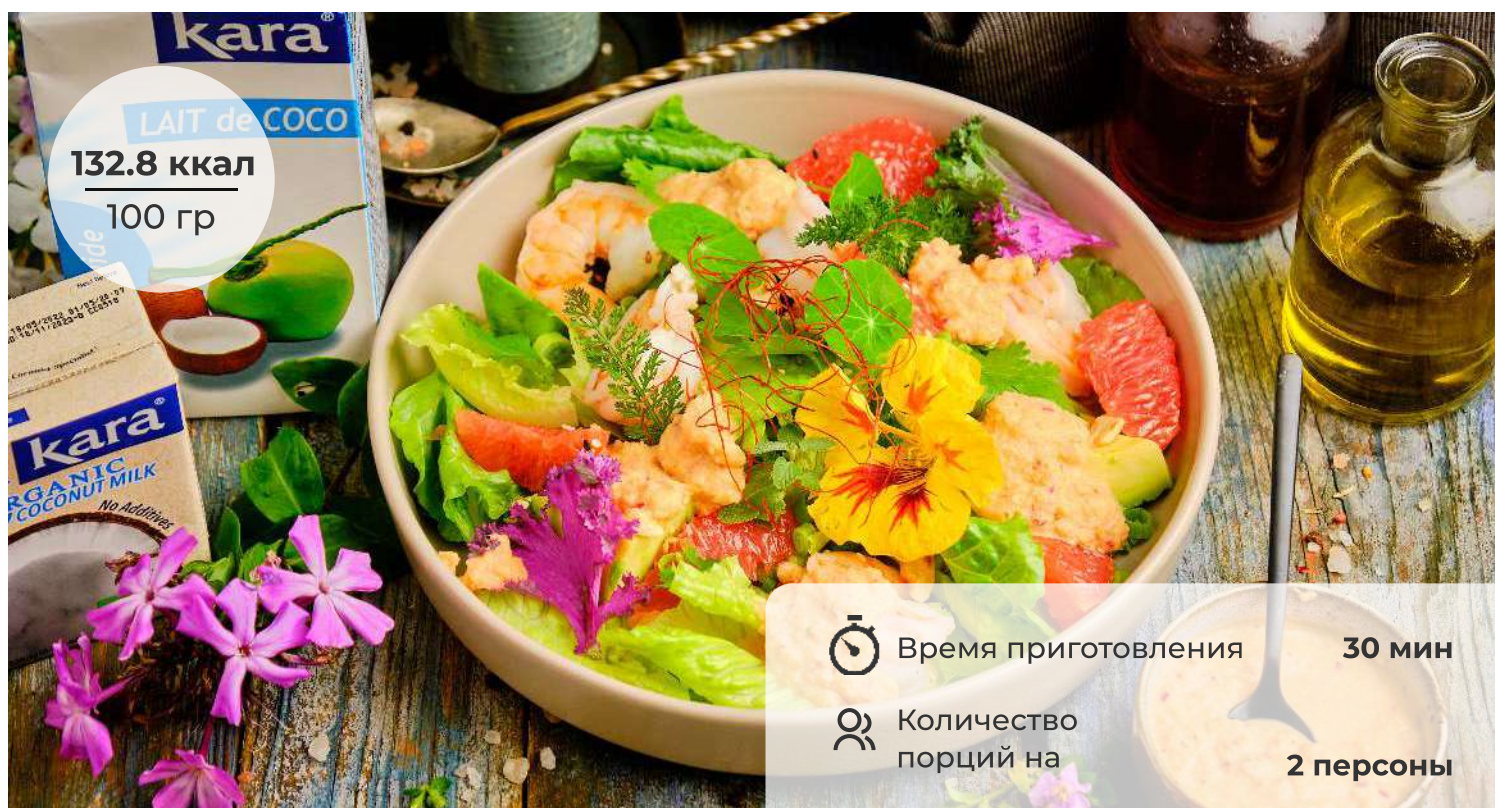
2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Дорадо 140 гр/1 шт
- Кокосовое молоко KARA 17% 200 гр
- Имбирь свежий 10 гр
- Красный перец чили 6 гр
- Лайм 30 гр
- Кинза 20 гр
- Рыбный соус 20 гр
- Оливковое масло 10 гр
- Красный репчатый лук 4 гр
- Авокадо 120 гр
- Бобы эдамаме 20 гр
- Зеленый лук и листики кинзы – для сервировки
- Соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Для начала готовим кокосовую заправку для севиче. Имбирь и перец чили мелко нарезать. Из лайма вырезать сегменты и нарезать их. Все ингредиенты соединить с кокосовым молоком, добавить рыбный соус, оливковое масло и перемешать. Кинзу мелко нарезать и добавить в соус.
- 2 Переходим к севиче. Главный секрет – это свежая рыба. С филе дорадо снять кожицу и нарезать тонкими ломтиками.
- 3 Авокадо очистить и нарезать крупными ломтиками.
- 4 Дорадо и авокадо соединить вместе, добавить кокосовую заправку, рубленную кинзу, немного подсолить и перемешать.
- 5 Севиче выложить в тарелку, сверху выложить бобы эдамаме, нарезанный соломкой красный лук.
- 6 Декорировать листочками кинзы, посыпать зеленым луком. Подавать в охлажденном виде.



Тайский острый салат Ям Сом О

На 100 гр 132,8 ккал

Б	Ж	У
8,4г	7,4г	8,3г

Выход:

2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тигровые креветки 16\20 160 гр/10 шт
- Грейпфрут или помело 60 гр
- Авокадо 80 гр
- Салат Ромейн 80 гр
- Кинза листочки 6 гр
- Соус ям сом о 120 гр
- Кокосовая стружка жареная, кунжут, зеленый лук, арахис – для сервировки

ДЛЯ СОУСА ЯМ СОМ О:

• Лист лайма	2 гр
• Перец чили красный	2 гр
• Лемонграсс	25 гр
• Сахар	20 гр
• Арахис жареный	5 гр
• Рыбный соус	20 гр
• Сок лайма	20 гр
• Кокосовые сливки KARA 24%	50 гр
• Кокосовая стружка (обжаренная)	5 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 Сначала готовим соус.

Кокосовые сливки соединить с рыбным соусом и соком лайма. Добавить сахар, дробленый арахис, кокосовую стружку, мелко нарезанный перец чили, лемонграсс и лист лайма. Все тщательно пробить блендером. НЕ процеживать.

2 Переходим к салату.

Листья салата соединить с листочками кинзы. Очищаем и разделяем грейпфрут или помело на сегменты, добавляем в салат. Авокадо очищаем и режем на ломтики. Так же добавляем в салат.

3 Заправить соусом ям сом о, перемешать и выложить на тарелку.

4 Креветки бланшировать в кипящей подсоленной воде и выложить сверху.

5 Посыпать обжаренной кокосовой стружкой, кунжутом, арахисом и луком.



88.3 ккал
100 гр



Время приготовления

3 часа



Количество порций на

2 персоны

Суп Том Ям

На 100 гр 88.3 ккал

Б	Ж	У
5,4г	6,3г	2,7г

Выход:

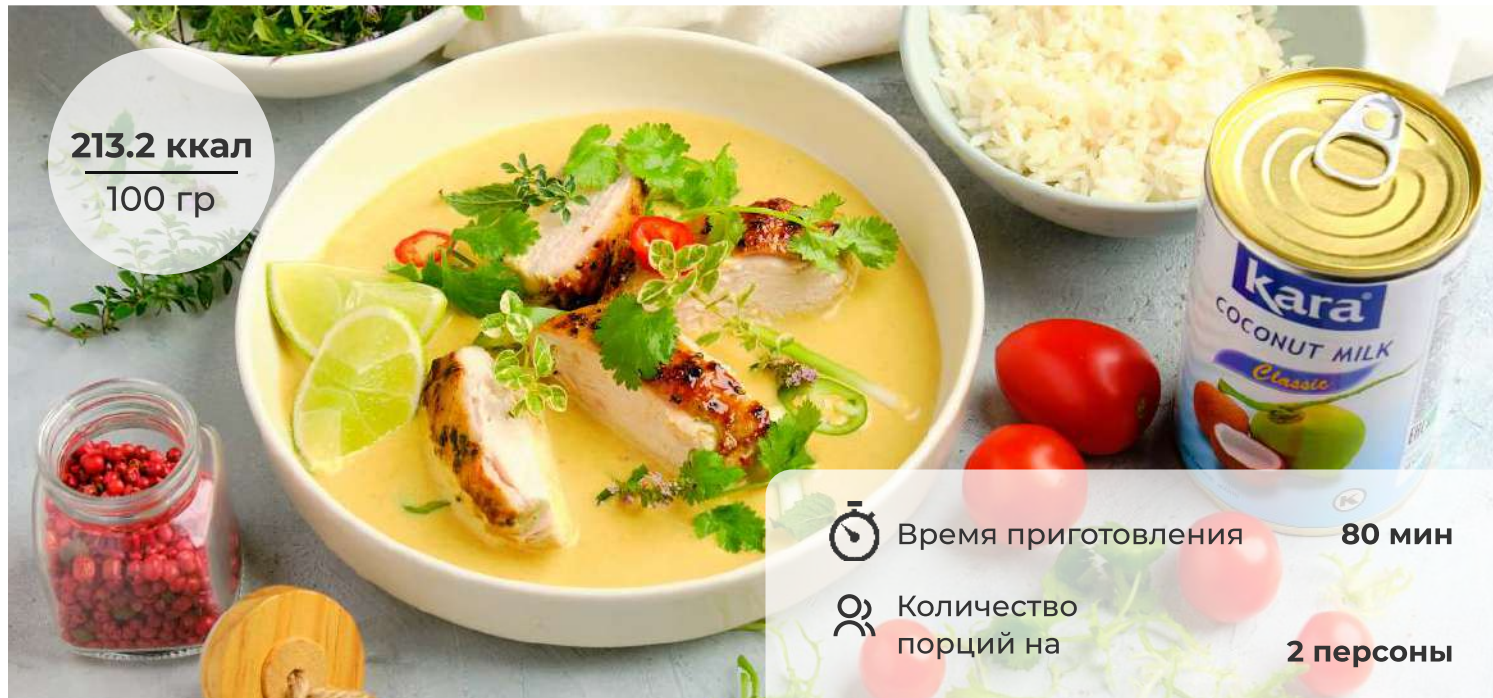
2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Репчатый лук 125 гр
- Лемонграсс 10 гр
- Имбирь 10 гр
- Чеснок 10 гр
- Паста том ям 30 гр
- Кинза стебли и корни 25 гр
- Куриный бульон 600 гр
- Лист лайма 4 шт
- Корень галангал 20 гр
- Кокосовые сливки KARA 24% 200 гр
- Пальмовый сахар 5 гр
- Сок лайма 10 мл
- Рыбный соус 25 мл
- Растительное масло 15 мл
- Черри помидоры 60 гр
- Кинза листочки 3 гр
- Грибы Цао ГУ 160 гр
- Креветки 16\20 160 гр

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Лук нарезать соломкой, лемонграсс (5гр) разрезать вдоль пополам и отбить тыльной стороной ножа, имбирь мелко нарезать, чеснок порубить.
- 2 В сотейнике на растительном масле пассировать репчатый лук (без изменения цвета), затем добавить лемонграсс, чеснок и имбирь. Пассировать на медленном огне.
- 3 Чуть позже добавить кинзу вместе с стеблями и кореньями и свежие листья лайма (2шт). Продолжать пассировать на медленном огне до кашеобразного состояния.
- 4 После добавить пасту том ям и кусочки пальмового сахара и продолжить пассировать.
- 5 Затем добавить куриный бульон, кокосовые сливки и рыбный соус. Варить на слабом огне 2-2,5 часа. После чего процедить, хорошо отжав содержимое. Добавить сок лайма.
- 6 В суп добавить оставшиеся листья лайма (2шт), нарезанный крупными ломтиками корень галангала, крупно нарезанный лемонграсс (5гр).
- 7 Грибы пао гу разрезать пополам и добавить в суп. Довести до кипения.
- 8 Затем положить креветки и снова довести до кипения. Снять с огня и дать немного настояться.
- 9 В пиалу выложить половинки помидор черри и налить суп. Сверху выложить листочки кинзы.



213.2 ккал
100 гр

🕒 Время приготовления **80 мин**

👤 Количество порций на **2 персоны**

Курица в желтом кокосовом карри с рисом

На 100 гр 213,2 ккал

Б	Ж	У
9,2г	16,4г	6,9г

Выход:
2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная грудка на коже 2 шт
- Желтый кокосовый карри 200 гр
- Помидоры черри 60 гр
- Лист лайма 2-3 шт
- Оливковое масло 20 гр
- Отварной рис 240 гр
- Растительное масло 60 гр
- Лайм (для сервировки) 2 дольки
- Кунжут, кинза, зеленый лук – для сервировки
- Соль

ДЛЯ ЖЕЛТОГО КОКОСОВОГО КАРРИ:

- Кокосовые сливки KARA 24% 150 гр
- Вода питьевая 50 мл
- Желтая паста карри 20 гр
- Пальмовый сахар 15 гр
- Рыбный соус 8 гр
- Растительное масло 15 гр
- Карри порошок 0,5 гр
- Сок лайма 2 гр



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Куриную грудку обжарить на растительном масле. Посолить и поперчить, завернуть как рулет, полить оливковым маслом и запечь в духовке до готовности.
- 2** *Пока грудка запекается, готовим желтый кокосовый карри.*
В сотейнике с толстым дном нагреть на растительном масле желтую пасту карри. Затем добавить пальмовый сахар и немного карамелизовать его. После влить воду и немного поварить. Добавляем кокосовые сливки и рыбный соус. Варить до полного растворения кокосового сахара. Добавляем карри порошок и сок лайма, доводим до кипения. Дальше добавляем листья лайма и помидоры черри, разрезанные пополам.
- 3** *Собираем блюдо.*
Запечённую курицу нарезать ломтиками. Соус карри налить в широкую пиалу, сверху выложить курицу. Посыпать кольцами зеленого лука, кинзой и кунжутом. Декорировать долькой лайма. Подавать с отварным рисом.

РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



124.3 ккал
100 гр

 Время приготовления **5 мин**
 Количество порций на **1-2 персоны**

Кокосовая каша

На 100 гр 124.3 ккал

Б	Ж	У
3,1г	7,9г	14,9г

Выход:
1-2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Овсяные хлопья 4 ст л
- Вода питьевая 150 мл
- Кокосовое молоко KARA 160 гр
- Кокосовая сгущенка Samui (для сладости) 1-2 ч л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Овсянку залить водой и поставить на медленный огонь. Помешивая, варить 2-3 минуты.
- 2 Добавить кокосовое молоко. Помешивая, варить еще 1-2 минуты.
- 3 Для сладости добавить кокосовую сгущенку. Каша готова. Можно украсить ягодами или семечками.

103.8 ккал
100 гр



Время приготовления

40 мин



Количество порций на

2-4 персоны

Карри с тунцом

На 100 гр 103,8 ккал

Б	Ж	У
5,6г	3,3г	13,1г

Выход:

2-4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тунец консервированный в собственном соку 1 банка
- Картофель 4 средних
- Лук 1 небольшая головка
- Чеснок 2 зубчика
- Кокосовое молоко KARA 200 мл
- Приправа карри 1 ч. л.
- Паста чили с соевым маслом 1 ч. л.
По желанию
- Соль по вкусу
- Вода питьевая
- Кинза - для сервировки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Лук и чеснок измельчить и обжарить на сковороде вок. Добавить приправу карри и чили пасту, нагреть.
- 2 Картофель очистить и крупно порезать. Добавить в сковородку.
- 3 Следом за картофелем добавить тунец, кокосовое молоко и немного воды, чтобы жидкость закрывала картофель и тунец. Посолить.
- 4 Тушить на медленном огне под крышкой до готовности картофеля. При подаче украсить кинзой.

182.2 ккал
100 гр



Время приготовления

5 мин



Количество порций на

1 персону

Куркума латте (Золотое молоко)

На 100 гр 103,8 ккал

Б	Ж	У
2,1г	16,2г	7,1г

Выход:

400 мл

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кокосовое молоко KARA 200 мл
- Вода питьевая 200 мл
- Куркума 1/4 ч. л.
- Имбирь молотый или натертый свежий 1/4 ч. л.
- Корица молотая 1/4 ч. л.
- Свежемолотый черный перец 1 щепотка
- Кокосовая сгущенка Samui или другой подсластитель
По желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать все ингредиенты в кастрюльке, нагреть, не доводя до кипения. Можно взбить блендером для образования пенки.

167.7 ккал
100 гр



Время приготовления

20 мин



Количество порций на

2 персоны

Паста со сливочно-грибным соусом

На 100 гр 167,7 ккал

Б	Ж	У
5,3г	1,4г	33,5г

Выход:

2 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Макароны 250 гр
- Кабачок 30 гр
- Морковь 20 гр
- Лук репчатый 30 гр
- Грибы (у нас лисички) 250 гр
- Кокосовое молоко или сливки KARA 2 ст. л.
- Соль 1/2 ч. л.
- Перец 2 горошины
- Тимьян (сухой или свежий) 1 щепотка
- Тертый сыр
По желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Если грибы замороженные, то их необходимо разморозить.
- 2 Все овощи и грибы положить в одну кастрюлю, довести до кипения. Варить до мягкости (обычно это занимает 15 минут), слить воду, добавить кокосовое молоко или сливки, тимьян, соль и перец. Взбить до кремовой текстуры.
- 3 Параллельно отварить макароны.
- 4 Соединить с грибным кремом в тарелке. Тертый сыр - по желанию.

44 ккал
100 гр



Время приготовления

60 мин



Количество порций на

2-3 персоны

Крем-суп из брокколи

На 100 гр 44 ккал

Б	Ж	У
2,6г	1,3г	6г

Выход:

2-3 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Брокколи (можно замороженную) 250 гр
- Чечевица 60 гр
- Кабачок 80 гр
- Вода 450 мл
- Кокосовое молоко KARA 30 мл
- Масло гхи (топленое) 6 гр
- Чеснок 2-3 зубчика
- Морковь 100 гр
- Тимьян 1/2 ч. л.
- Зира (кумин) 1/3 ч. л.
- Соль 1/3 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Чечевицу залить водой минут на 40, после промыть.
- 2 Чечевицу, брокколи, кабачок, морковь и чеснок отварить до готовности (около 20-25 минут после закипания). Добавить масло гхи, специи и кокосовое молоко. Взбить блендером до однородной консистенции.
- 3 Подавать с кедровыми орешками/семечками.

26.6 ккал
100 гр



Время приготовления

30 мин



Количество порций на

2-3 персоны

Крем-суп из тыквы

На 100 гр 26,6 ккал

Б	Ж	У
0,6г	1,3г	3,3г

Выход:

2-3 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква сырая 300 гр
- Морковь 50 гр
- Кабачок 50 гр
- Лук репчатый 20 гр
- Вода 2,5 ст
- Кокосовое молоко KARA 3-4 ст. л.
- Карри 1/2 ч. л.
- Соль 1/2 ч. л.
- Масло гхи (топленое) 5-7г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Тыкву, морковь, кабачок, лук нарезать и положить в кастрюлю. Залить водой и варить на среднем огне до мягкости. Обычно это занимает 15-20 минут. Кастрюлю крышкой не закрывать, часть воды должна выкипеть при варке.
- 2 Переложить овощи в блендер вместе с водой, в которой они варились, добавить соль, специи, масло и кокосовое молоко, взбить. Если блендер погружной, то дать овощам немного остыть и можно пюрировать суп прямо в кастрюле.

293.8 ккал
100 гр



Время приготовления

60 мин



Количество порций на

8 персон

Кешью-кейк с кокосовым молоком и мёдом

На 100 гр 293,8 ккал

Б	Ж	У
6,8г	18,4г	25,3г

Выход:

8 порций

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кокосовое молоко KARA 800 мл
- Финики 300 гр
- Фундук 150 гр
- Фундук 150 гр
- Банан 1 шт
- Мёд 6-7 ст. л.
- Желатин 10 листов
- Ванильный экстракт 1 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Прежде всего нужна разъемная форма. По-другому десерт вынуть не получится. На дно формы необходимо положить пергамент.
- 2 Очистить финики от косточек и перемолоть в блендере с фундуком. Получившуюся финиково-ореховую массу выложить в форму и равномерно руками распределить по дну. Всё дно должно быть равномерно покрыто «тестом». Убрать форму в холодильник.
- 3 В чашу с водой опустить листы желатина и дать ему намокнуть. Если у вас порошковый желатин, то его также лучше замочить в 50мл кокосового молока.
- 4 В чаше блендера соединить кешью, мёд, банан, кокосовое молоко, ваниль и все взбить до однородной консистенции. Вылить массу в кастрюлю.
- 5 Листовой желатин вынуть из воды и переложить в кастрюлю. Если порошковый желатин, то вместе с молоком перелить в кастрюлю. Всю смесь нагреть до того момента, пока не растворится желатин. На это уйдет 1-2 минуты.
- 6 Если хотите десерт более нежный, то можно процедить смесь через мелкое сито, тогда крупинки орехов не попадут в кейк.
- 7 Дать начинке немного остыть, так чтобы пальцем ощущать лёгкое тепло. Достать форму из холодильника и перелить в нее начинку. Накрыть пленкой или фольгой. Убирать в холодильник на 2-3 часа, а лучше на ночь. Десерт готов!

163.2 ккал
100 гр



Время приготовления

10 мин

Маринад для белой рыбы

На 100 гр 163,2 ккал

Б	Ж	У
2,6г	13,1г	8,7г

Выход:


400 мл

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кокосовое молоко KARA 400 мл
- Кинза пучок
- Имбирь 5 см
- Соевый соус 3 ст. л.
- Лайм 1/2 шт
- Соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Натереть имбирь на мелкой терке.
- 2 Кинзу мелко нарезать.
- 3 Соединить в небольшой миске кокосовое молоко, соевый соус, сок половины лайма, имбирь и кинзу. Посолить и перемешать.
- 4 Полить рыбу маринадом, дать немного постоять и запекать в духовке, слегка сбрызнув оливковым маслом. В процессе приготовления пару раз достать рыбу из духового шкафа и полить маринадом. Рыбу можно выбрать любую: дорадо, сибас, судак, треска.



184.3 ккал
100 гр



Время приготовления

30 мин



Количество порций на

4 персоны

Пряные куриные голени

На 100 гр 184,3 ккал

Б	Ж	У
12,2г	13г	4,8г

Выход:

4 порции

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриная голень 800 гр
- Замороженный зеленый горошек 170 гр
- Репчатый лук 1 шт
- Чеснок 2 зубчика
- Корень имбиря 10 гр
- Лимон 1 шт
- Оливковое масло 50 мл
- Кокосовое молоко KARA 200 мл
- Кинза 10 гр
- Кумин (зира) 1 щепотка
- Сахар 1 щепотка
- Шафран 1 щепотка
- Соль и перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 На сковороде разогреть оливковое масло и обжарить голени со всех сторон до золотистого цвета.
- 2 Переложить их в чистую посуду.

- 3 Нарезать лук мелким кубиком и обжарить на той же сковороде, добавить мелко нарезанный чеснок, 20 мл воды и тушить 2-3 минуты.
- 4 Добавить нарезанный мелким кубиком имбирь, щепотку зиры, сахар, сок одного лимона и кокосовое молоко.
- 5 В отдельном сотейнике подогреть 50 мл воды с шафраном, довести до кипения и влить к курице. Посолить, поперчить, накрыть крышкой и готовить на среднем огне около 15 минут.
- 6 Затем добавить горошек, готовить еще 3-4 минуты, накрыв крышкой. В конце добавить рубленную кинзу и снять с огня.