



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Меню и рецепты блюд в стиле Юго-Восточной Азии

Прием пищи	Меню
Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Алу парата (картофельные лепешки) с греческим йогуртом*• Чай со специями
Перекус	<ul style="list-style-type: none">• Манговый ласси с греческим йогуртом
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Бомбейский сэндвич с сыром и брюссельской капустой• Жареный нут с приправами• Фрукты
Перекус	<ul style="list-style-type: none">• Панир тикка кебаб
Ужин	<ul style="list-style-type: none">• Курица в сливочно-томатном соусе (курица махани)*• Рис• Роти или наан
Перекус	<ul style="list-style-type: none">• Кхир (рисовый пудинг)

Алу парата (картофельные лепешки) с греческим йогуртом

Взято на веб-сайте www.hebbarskitchen.com и адаптировано

Ингредиенты рассчитаны на 8 порций.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Общее время: 40 минут

Ингредиенты

Для приготовления теста:

- 2 чашки универсальной муки и немного для посыпки
- Половина чайной ложки соли
- 2 столовые ложки растительного масла и немного для запекания
- Вода для замешивания теста

Для приготовления начинки:

- 3 клубня картофеля, очищенные, отваренные и размятые
- 1 чайная ложка имбирной пасты
- 2 мелко нарезанных перца чили
- ½ чайной ложки семян кориандра
- ¼ чайной ложки семян ажгона (сныти обыкновенной)
- 1 чайная ложка порошка чили
- 1 чайная ложка порошка зиры
- ½ чайной ложки гарам масала
- ¾ чайной ложки мангового порошка (или 1 чайная ложка лимонной цедры)
- Половина чайной ложки соли

Для подачи:

- стакан йогурта без наполнителей
- ½ чашки чатни

Инструкции

Для приготовления теста:

1. В большую миску насыпьте муку и соль. Хорошо перемешайте вилкой или венчиком.
2. Добавьте в миску примерно ¼ стакана воды и начните перемешивать чистыми руками. Постепенно добавляйте воду, пока не сможете начать

замешивать тесто.

3. Добавьте 2 столовые ложки растительного масла и продолжайте замешивать, пока тесто не станет мягким и гладким.
4. Скатайте из теста шарик и слегка смажьте его маслом. Оставьте на 20 минут.

Для приготовления начинки:

1. В большую миску добавьте картофель, имбирную пасту, перец чили, семена кориандра, семена ажгона (сноти обыкновенной), порошок чили, порошок зиры, гарам масалу, манговый порошок и соль. Тщательно перемешайте.

Чтобы приготовить картофельные лепешки:

1. Посыпьте мукой чистую сухую поверхность, подходящую для замешивания теста. Выложите тесто на поверхность и слегка помесите его.
2. Возьмите часть теста и скатайте из него шарик. Разделите тесто на 8 равных частей, чтобы получить 8 одинаковых шариков.
3. Возьмите начинку и скатайте из нее 8 одинаковых шариков. Подготовьте их к приготовлению картофельной лепешки.
4. Возьмите шарик теста и раскатайте его в плоскую лепешку диаметром примерно 4 дюйма (10 см). Добавляйте муку по мере необходимости, чтобы тесто не прилипло.
5. Положите шарик начинки в центр раскатанного теста. Оберните тесто вокруг начинки, растягивая его до тех пор, пока оно полностью не покроет начинку. Прижмите оставшееся тесто рукой и удалите излишки.
6. Раскатайте тесто с начинкой в плоскую лепешку диаметром примерно 5–6 дюймов (12–15 см). Добавляйте муку по мере необходимости, чтобы тесто не прилипло. Приготовьте 8 лепешек.
7. Добавьте на большую сковороду на сильном огне 1–2 чайные ложки

масла гхи или растительного масла. Положите лепешку на горячую сковороду и жарьте примерно 2–3 минуты, пока тесто не начнет пузыриться. Прижмите лопаткой сверху.

8. Добавьте 1–2 чайные ложки масла гхи или растительного масла на картофельную лепешку, затем переверните ее. Готовьте еще 2–3 минуты, пока лепешка не станет золотистой или светло-коричневой. Снимите ее со сковороды и переложите на тарелку.
9. Приготовьте остальные лепешки и сложите их на одну тарелку, чтобы они оставались мягкими перед подачей на стол. Подавать с йогуртом и/или чатни.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 лепешка

- Калорийность: 285 калорий
 - Углеводы: 54 г
 - Белок: 7 г
 - Жир: 4 г
 - Натрий: 243 мг
 - Калий: 474 мг
 - Добавленный сахар: 7 г
-

Курица в сливочно-томатном соусе (курица махани)

Взято на веб-сайте www.indianhealthyrecipes.com и адаптировано

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 30 минут
- Общее время: 45 минут

- Время маринования: 12 часов

Ингредиенты

- 450 г куриной грудки без костей и кожи, нарезанной кубиками размером 1 дюйм (2,5 см)
- $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ чайной ложки порошка кашмирского чили или паприки
- $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли
- 1 столовая ложка лимонного сока

Для маринада:

- $\frac{1}{3}$ стакана греческого йогурта
- $\frac{3}{4}$ столовой ложки имбирно-чесночной пасты
- $\frac{1}{8}$ чайной ложки куркумы
- $\frac{3}{4}$ чайной ложки гарам масала
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки порошка зиры
- 1 чайная ложка порошка кориандра
- 1 чайная ложка сушеных листьев пажитника (касури метхи)
- 1 столовая ложка рапсового масла

Для соуса:

- 20 орехов кешью
- Полстакана воды
- 1 банка (28 унций, или 840 г) измельченных помидоров
- 2–3 столовые ложки сливочного масла или масла гхи, разделить на две части
- Палочка корицы длиной 2 дюйма (5 см)
- 2–3 стручка зеленого кардамона
- 2–4 зубчика гвоздики

- $\frac{3}{4}$ столовой ложки имбирно-чесночной пасты
- 1–2 зеленых перца чили
- 1 чайная ложка порошка кашмирского чили
- 1 чайная ложка гарам масала
- 1 чайная ложка порошка кориандра
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки порошка зиры

Для приготовления курицы:

- Половина чайной ложки соли
- 1 чайная ложка сахара
- $\frac{1}{2}$ чайной ложки сушеных листьев пажитника (касури метхи)
- $\frac{1}{4}$ стакана воды
- $\frac{1}{3}$ стакана жирных сливок
- 2 столовые ложки измельченной кинзы

Инструкции

Для маринования курицы:

1. Выложите кусочки курицы в большую миску. Приправьте порошком кашмирского чили или паприкой, солью и лимонным соком. Тщательно перемешайте чистыми руками или щипцами. Накройте миску крышкой и поставьте в холодильник на 20 минут. Через 20 минут достаньте миску из холодильника и откройте.
2. В отдельную миску выложите все ингредиенты для маринада и тщательно перемешайте.
3. Полейте курицу маринадом. Снова накройте миску крышкой и поставьте в холодильник мариноваться на 12 часов или на ночь.

Для приготовления соуса:

1. Смешайте кешью и воду в блендере или кухонном комбайне до

однородной массы. Добавьте измельченные помидоры и взбейте до однородной массы, затем отставьте пюре в сторону.

2. В большую сковороду или кастрюлю на среднем огне добавьте 1–1,5 столовые ложки сливочного масла или масла гхи, корицу, кардамон и гвоздику. Кипятите 1 минуту, затем уменьшите огонь.
3. Добавьте в сковороду имбирно-чесночную пасту и зеленый перец чили. Готовьте на медленном огне примерно 2 минуты до размягчения. Выключите огонь.
4. Добавьте в сковороду порошок кашмирского чили, гарам масалу, кориандр и зиру, перемешайте. Поставьте сито над кастрюлей и вылейте туда пюре из кешью и помидоров. Протрите пюре через сито ложкой,
5. затем хорошо перемешайте его и частично накройте кастрюлю крышкой. Доведите соус до кипения на умеренном или сильном огне в течение примерно 5 минут. Уменьшите огонь и кипятите соус на медленном огне примерно 5–10 минут, пока он не загустеет.
6. Приготовьте курицу, пока кипит соус.

Для приготовления курицы:

1. Оставшееся сливочное масло или масло гхи выложите в большую сковороду и поставьте на средний огонь. Выложите замаринованную курицу на сковороду, убедившись, что она равномерно покрыта сливочным маслом или маслом гхи. Обжаривайте курицу по 3–4 минуты с каждой стороны.
2. Переложите курицу в соус. Если вы хотите, чтобы соус был более жидким, добавьте примерно $\frac{1}{4}$ стакана воды. Вы можете постепенно добавлять воду, чтобы отрегулировать желаемую густоту соуса. Накройте кастрюлю крышкой и тушите на медленном огне 5–7 минут.
3. Добавьте соль, сахар и касури мети (пажитник). Попробуйте на вкус и при необходимости добавьте специи.
4. Добавьте жирные сливки и украсьте блюдо листьями свежей кинзы. Подавайте с рисом или лепешкой наан.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: $\frac{3}{4}$ чашки

- Калорийность: 484 калорий
- Углеводы: 18 г
- Белок: 42 г
- Жир: 28 г
- Натрий: 562 мг
- Калий: 891 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Southeast Asian-Inspired Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center