



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Вегетарианское меню и рецепты блюд в стиле Юго-Восточной Азии

Прием пищи	Меню
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"><li>• Яйца вкрутую, приправленные масалой, с авокадо и тостом</li><li>• Чай со специями</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Манговый ласси с греческим йогуртом</li></ul>
Обед	<ul style="list-style-type: none"><li>• Бомбейский сэндвич с сыром и брюссельской капустой</li><li>• Жареный нут с приправами</li><li>• Фрукты</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Панир тикка кебаб*</li></ul>
Ужин	<ul style="list-style-type: none"><li>• Роти или наан</li><li>• Мунг дал*</li><li>• Овощное сабджи</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Кхир (рисовый пудинг)</li></ul>

## Панир тикка кебаб

Взято на веб-сайте [www.cookwithmanali.com](http://www.cookwithmanali.com) и адаптировано

Ингредиенты рассчитаны на 5 порций.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 35 минут
- Время маринования: 1 час

## Ингредиенты

- $\frac{3}{4}$  чашки греческого йогурта без наполнителей
- 1 столовая ложка имбирно-чесночной пасты
- 2 столовые ложки масла на ваш выбор
- 2 чайные ложки порошка кориандра
- 1 чайная ложка чаат масала
- 1 чайная ложка порошка кашмирского чили
- $\frac{3}{4}$  чайной ложки гарам масала
- $\frac{1}{4}$  чайной ложки порошка чили
- 1 чайная ложка измельченных сушеных листьев пажитника (касури метхи)
- $\frac{1}{4}$  чайной ложки соли
- Сок 1 лимона

- 2 столовые ложки измельченной кинзы
- 2 столовые ложки измельченной мяты
- 2 полные чашки панира, нарезанного кубиками
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками размером 1 дюйм (2,5 см)
- 1 крупный сладкий перец, нарезанный кусочками размером 1 дюйм (2,5 см)
- 5 жаропрочных шпажек для кебаба (можно использовать металлические или бамбуковые шпажки)
- Спрей рапсового масла

При подаче на стол:

- Дольки лимона
- Чаат масала
- Чатни из кинзы и мяты
- Ломтики лука

## Инструкции

1. Выложите греческий йогурт в большую миску для смешивания. Взбейте венчиком или вилкой до однородной консистенции.
2. В миску добавьте имбирно-чесночную пасту,

растительное масло, кориандр, чаат масалу, кашмирский перец чили, гарам масалу, порошок чили, касури метхи (пажитник), соль, лимонный сок, кинзу и мяту. Тщательно перемешайте, чтобы получился маринад.

3. Добавьте в миску кубики панира, лука и сладкого перца. Перемешайте, чтобы они хорошо пропитались маринадом. Накройте и поставьте в холодильник. Маринуйте в течение 1 часа или оставьте на ночь.

Для приготовления кебаба:

1. Разогрейте духовку до 450 °F (230 °C). Застелите противень пергаментной бумагой.
2. Нанижите кубики панира, лука и перца на шпажку до ее заполнения. Чередуйте ингредиенты, чтобы приготовить кебаб. Оставьте на конце шпажки не менее 2–3 дюймов (5–7 см) свободного пространства. Сделайте 5 порций кебаба.
3. Разложите кебаб на подготовленном противне и сбрызните его растительным спреем. Поставьте противень на среднюю решетку духовки и запекайте кебаб при температуре 450 °F в течение 10 минут.
4. Переключите духовку в режим гриля. Продолжайте готовить кебаб на средней решетке примерно 2–3

минуты, пока кусочки панира не станут золотисто-коричневыми.

При подаче на стол:

1. Сбрызните кебаб лимонным соком. Посыпьте кебаб чаат масалой и подавайте с чатни из кинзы и мяты.

## **Информация о питательных свойствах**

Размер порции: 1 кебаб

- Калорийность: 261 калория
  - Углеводы: 10 г
  - Белок: 14 г
  - Жир: 20 г
  - Натрий: 66 мг
  - Калий: 139 мг
  - Добавленный сахар: 0 г
- 

## **Мунг дал**

Взято на веб-сайте [www.indianhealthyrecipes.com](http://www.indianhealthyrecipes.com) и адаптировано

Ингредиенты рассчитаны примерно на 2,5 порции.

- Время подготовительных операций: 2 минуты

- Время приготовления: 28 минут
- Общее время: 30 минут

## Ингредиенты

- 1 стакан мунг дала (желтой чечевицы мунг)
- 2 столовые ложки растительного масла или масла гхи
- 1 измельченная средняя луковица
- 1 нарезанный средний помидор
- 1 чайная ложка семян зиры
- 4–5 листьев карри или 1 лавровый лист
- ¼ чайной ложки куркумы
- ½ чайной ложки порошка кашмирского чили
- 1 чайная ложка гарам масала
- 2 чайные ложки сушеных листьев пажитника (касури метхи)
- 3 стакана воды

## Для обжаривания:

- 1 столовая ложка растительного масла или масла гхи
- 4–6 измельченных зубчиков чеснока
- 2 сушеных красных перца чили
- ½ чайной ложки семян горчицы

- 1 чайная ложка семян зиры
- 6–8 листьев карри (по желанию)
- ¼ чайной ложки асафетиды (по желанию)
- ½ чайной ложки порошка красного чили

Для подачи:

- Дольки лимона

Обжаривание специй — это традиционный индийский кулинарный прием, позволяющий усилить аромат специй и насытить им растительное масло или масло гхи, в котором они обжариваются.

## Инструкции

Для приготовления мунг дал необходимо использовать скороварку с сигналом или электрическую скороварку (например, Instant Pot®).

1. Переложите дал в миску. Промойте и слейте воду. Повторите несколько раз, пока вода не станет чистой. Замочите дал в миске с водой, пока будете готовить остальные ингредиенты.
2. Добавьте растительное масло или масло гхи в скороварку и включите режим обжаривания на среднем или сильном огне. Затем добавьте лук, помидоры и семена зиры и обжаривайте около 1

минуты.

3. Добавьте листья карри или лавровый лист, куркуму, порошок кашмирского чили, гарам масалу и касури мети (пажитник). Обжаривайте еще 2–3 минуты.
4. Добавьте промытый дал в кастрюлю. Хорошо перемешайте и накройте крышкой.
5. Если вы используете скороварку с сигналом, готовьте на среднем огне до 4–5 сигналов.
6. Если вы используете электрическую скороварку, установите клапан выпуска пара в закрытое положение и готовьте под давлением в течение 10 минут. Когда давление упадет, откройте крышку и тщательно перемешайте. Если вы хотите получить более жидкую консистенцию, добавьте  $\frac{1}{4}$  стакана кипятка и хорошо перемешайте. При необходимости добавьте воду, чтобы отрегулировать консистенцию по своему вкусу.

Для обжаривания специй:

1. Налейте растительное масло или масло гхи в сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте чеснок и обжаривайте около 1 минуты.
2. Добавьте перец чили, семена горчицы и семена зиры. Когда семена начнут потрескивать, добавьте

листья карри, асафетиду и порошок красного перца чили. Выключите огонь и хорошо перемешайте.

При подаче на стол:

1. Снимите обжаренные специи с огня и вылейте их на приготовленный дал. Осторожно перемешайте и подавайте с дольками лимона.

## **Информация о питательных свойствах**

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 423 калории
  - Углеводы: 10 г
  - Белок: 21 г
  - Жир: 9 г
  - Натрий: 20 мг
  - Калий: 155 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](http://www.mskcc.org/pe).

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center