

# Лучшие рецепты тайской кухни

Кулинарные тенденции Таиланда

Ингредиенты, выделенные зеленым цветом,  
вы можете приобрести в интернет-магазине

**SIAM-SHOP.RU**



Мир тайской кухни уникален. Яства этого солнечного Королевства обладают волшебным ароматом, восхитительным видом и незабываемым вкусом. Выбор блюд очень широк, их вкусы могут быть различными, от диетическо-пресных до невозможно острых, и большинство как раз находится в «золотой середине».

Уникальность тайской кухни – в особом умении тайцев смешивать разные вкусы. Вы можете встретить в одном блюде абсолютно разные оттенки специй, которые при сочетании гармонично дополняют друг друга: сладкое и горькое, кислое и острое; нежные текстуры одних продуктов с хрустящими других. Тайская кухня разнообразна и может существенно отличаться от региона к региону.

**Ингредиенты, выделенные зеленым цветом, вы можете приобрести в интернет-магазине**  
**SIAM-SHOP.RU**

**Добро пожаловать в Таиланд!**



## Основные ингредиенты:



### Галангал (Kha)

Другое имя – сиамский имбирь, Лаос. Из того же семейства, что имбирь, но не такой острый; также отличается цветом. Он используется для приготовления паст карри, супов и салатов. Сушеный галангал нужно предварительно замачивать в воде перед использованием.



### Лемонграсс (Thakrai)

Он же лимонная трава, он же лимонное сорго. На вид лемонграсс – длинные бледно-зеленые стебли. Часто используется в чаях, супах, салатах и карри. В карри пастах используется только нижняя часть стебля. Целиком лемонграсс используется в супах и салатах.



### Чеснок (Gratiem)

Используется почти во всех тайских блюдах, очень часто даже нечищенный, а просто раздавленный плоской стороной ножа. При адаптации блюд (для европейцев) используется очищенным.



### Кафрский лайм (Makrood)

Он же каффир-лайм. Выглядит как темно-зеленый лимон с бугристой кожурой. Именно кожура и используется для приготовления карри паст. В самих фруктах очень мало сока и тайцы его никак не используют. Для приготовления сока необходимо много обычных лаймов.



### Лук шалот (Homdeng)

Используются как небольшие красные луковички (карри, супы, салаты), так и зеленые побеги.





### **Чили (Prik)**

Есть несколько расцветок и размеров, популярных в Таиланде. Самые маленькие зеленые перцы чили обычно самые острые. В целом, большие перцы чили менее остры, чем маленькие. Сушеный чили используется для приготовления чили порошка, карри паст и придания аромата.



### **Свежий перец (Prik Thai)**

Свежий перец-горошек зеленого цвета. Часто используется для карри паст как украшение. Сушеный горошек часто используют для приготовления пасты.



### **Сладкий базилик (Hogara)**

Фиолетовый стебель и зеленые листья – очень похож на наш обычный базилик. Добавляется в блюда с карри, салаты.



### **Куркума (Kamin)**

Относится к имбирному семейству. Пришла в тайскую кухню из Индии. Используется в карри пастах, а также для окрашивания риса (желтый цвет). Очень много полезных свойств для здоровья.



### **Тамаринд (Ma Kam Piag)**

Вечнозеленое тропическое медленнорастущее дерево семейства бобовых. Придает выраженный кислый вкус в тайских карри, блюдах с рыбой, супах и соусах. В западной кухне его можно найти в Ворчестерширском (Вустерском) соусе.



## Основные ингредиенты:



### Побеги чеснока (Bai Gui Chai)

«Китайские побеги» или побеги тайского чеснока имеют темно-зеленые листья и белые цветки. Вкус этого чеснока намного сильнее европейского и относится он к тому же семейству, что и лук. И на вкус, как зеленый лук.



### Пальмовый сахар (Nam Taan Peep)

Изготавливается из различных видов пальм. Вкус чистого пальмового сахара из кокосовой пальмы напоминает коричневый сахар, только с более карамельным вкусом и сливочными нотками. Это «золотой» коричневый сахар.



### Зеленая папайя (Malakor)

Обычная папайя, только недозрелая. Используется, когда кожура еще зеленая, а мякоть немного твердая. Самое известное блюдо – острый салат с зеленой папайей (Сом Там).



### Листья кафрского лайма (Bai Ma krood)

Листья кафрского лайма (того самого, с несъедобными плодами) используются в супах, салатах и блюдах с карри. Добавляются в конце приготовления для аромата.



### Длинная фасоль (Thua Fak Yao)

Она же «змеиная фасоль». Похожа по вкусу на обычную зеленую фасоль, но немного грубее по текстуре. Ростки достигают в длину 50 см. Длинную фасоль в Азии употребляют как в сыром виде, так и добавляют в самые разные блюда.





### **Листья пандана (Vai Toeu)**

Придают особый аромат рису и блюдам карри. Свежие листья продаются уже порезанными на тонкие полоски и перемотаны в пучок: пучок закладывается при готовке и убирается по готовности блюда. Иногда можно встретить в продаже сушеные листья или жидкий экстракт.



### **Святой базилик (Krapow)**

Используется в карри и стир-фраях. Придает блюдам острый пряный вкус.



### **Корень Кемпферы (Kra Chai)**

Корни, похожие на пальцы (отсюда частое название Finger Root). В отличие от галангала и тем более имбиря, имеет самый слабовыраженный вкус и аромат. Встречается в наборах для Том Ям, хотя тайцы его никогда не используют в этом супе. Крачай кладут в карри и блюда с рыбой.



### **Тайские баклажаны (Makua)**

Бывают самых разных размеров и расцветок. Самые популярные - размером с мяч для гольфа, светло-зеленого или белого цветов. Часто используются в карри и запеченными.



### **Кориандр (Pak Chee Foi)**

Листья используются в супах, салатах, а также как украшение блюд. Корень кориандра используется при приготовлении паст карри. Семена кориандра или могут быть использованы вместо листьев/корней в карри пастах.

## Основные ингредиенты:



### **Тайская петрушка (Pak Chee Farang)**

На самом деле, так тайцы называют эрингиум пахучий. Длинные зеленые листья используют в супах и салатах. Аромат сильный и резкий, очень похож по вкусу и аромату на листья кориандра (кинзы).



### **Чили Паста (Nam Prik Pao)**

Изготавливается из сушеного перца чили, сушеных креветок, чеснока, лука, сахара и масла.



### **Кокосовые сливки (Nam Kati)**

Сливки изготавливаются из свежей мякоти кокосового ореха. Отличаются от кокосового молока более густой консистенцией и высокой жирностью. Используются в очень многих тайских блюдах. Не путать с кокосовой водой.



### **Креветочная паста (Kari)**

Паста имеет яркий креветочный аромат, изготавливается из креветок.



### **Рыбный соус (Nam Pla)**

Получают его из мелкой рыбы, которая была подвержена процессу ферментации в маринаде. Обладает специфическим запахом. Рыбный соус используется почти в каждом тайском блюде.





## Традиционные блюда:

**Карри** – одно из базовых блюд тайской кухни. По сути, тайцы называют «карри», все блюда, приготовленные в соусе на основе пасты карри. Это взрыв вкуса и аромата, универсальный помощник и «палочка-выручалочка» на кухне любой хозяйки. В Таиланде различают несколько основных видов карри паст: зеленая, красная, желтая, массаман, пенанг. Они отличаются и цветом, и вкусом. Очень часто в карри добавляют кокосовое молоко или кокосовые сливки. Особенно без этого компонента трудно представить зеленое карри.



Под «**стир-фраями**» (stir-fry, от англ. «перемешивать» и «жарить») следует понимать целую группу самых разнообразных блюд, приготовляемых в воке. Очень высокие температуры, постоянное помешивание. В итоге моментально готовые продукты, которые сохраняют все соки и полезные вещества. Именно из-за этой технологии кухня Юго-Восточной Азии, а особенно Таиланда, считается одной из самых здоровых в мире. Один из самых популярных соусов для стир-фрай является устричный. Это универсальный соус, который идеально подходит и к мясу, и к морепродуктам, и к овощам. Стир-фрай – это радость для любителей готовить, ведь именно такую творческую свободу ищут экспериментаторы.



Вряд ли кто-то еще не слышал о «визитной карточке» тайской кухни - традиционном супе **Том Ям**. Это не удивительно: в этом блюде воплотились принципы формирования вкуса тайской кухни. Здесь креветки могут уживаться с курицей.

Кислое со сладким, а соленое с острым. Не даром его называют «Суп Четырех Вкусов».

Как и любая легенда, рецепты Том Яма обросли сотнями вариаций. Поэтому выделить какой-то канонический, абсолютно правильный рецепт не представляется возможным.

Главное – кислинка лайма, цитрусовые нотки лимонграсса, имбирная пряность галангала, острота чили. Тем не менее, здесь мы приводим наиболее проверенный (с нашей точки зрения) рецепт, с которым согласно абсолютное большинство тайцев «Сиам».



**Спринг роллы** – блинчики из рисового теста с различными начинками.

Удивительно простое, быстрое и эффективное блюдо. В отличие от наших «русских» блинчиков, их не нужно выпекать: рисовые блины уже готовые, их нужно только замочить на несколько минут в воде. Спринг роллы можно сделать когда хочется «чего-то тайского», когда нагрянули гости или просто когда сидишь на диете. В последнем случае просто не обжаривайте эти блинчики в масле.



# Зеленый карри с курицей (Gaeng Khew Whan Gai)

Ингредиенты классического тайского зеленого карри с курицей на 1 порцию:

<b>Паста зеленого карри</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1 ст. ложка</b>
<b>Кокосовые сливки</b>	Сливки своей консистенцией несколько гуще классического кокосового молока, что придает блюду более насыщенный вкус	<b>6,5 ст. ложки</b>
<b>Курица</b>	Филе или грудку нарезать на небольшие кусочки	<b>100 гр</b>
<b>Баклажаны</b>	Если нет тайских – не беда, сойдут и обычные, только возьмите молодые. Замочите в соленой воде для удаления горечи	<b>1/2 чашки</b>
<b>Большой красный перец чили</b>	Нарежьте кольцами по диагонали, это для украшения блюда	<b>1-2 ст. ложки</b>
<b>Листья кафрского лайма</b>	Если свежие – промыть, обсушить, порвать на маленькие кусочки. Если сушеные – замочить в воде на 10-15 мин.	<b>1 большой лист или 2 маленьких</b>
<b>Крачай (корень кемпфери)</b>	Порезать на небольшие кусочки. Если нет этого корешка, ничего страшного. Имбирные нотки есть в самой пасте карри	<b>1/2 ст. ложки</b>
<b>Сладкий базилик</b>	Подойдет и европейский. Отделите листья от стебля, порвите на маленькие кусочки	<b>4-5 листочка</b>
<b>Рыбный соус</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1-2 ст. ложки</b>
<b>Сахар</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1-3 чайн. ложки</b>

\*Эти ингредиенты вы можете приобрести в интернет-магазине SIAM-SHOP.RU

## Готовим:

1. В небольшую кастрюлю или сотейник положите 3 ½ ст. ложки кокосовых сливок и 1 ст. ложку пасты карри. На небольшом огне прогрейте смесь, постоянно помешивая. Суть этапа: в жирных кокосовых сливках пряности раскроются, отдадут свой аромат.
2. Добавьте курицу. Затем залейте небольшим количеством горячей воды, чтобы только покрыло курицу.
3. По готовности курицы, добавьте нарезанные баклажаны, красный чили, крачай и лист кафрского лайма.
4. Добавьте рыбный соус и сахар.
5. Когда баклажаны станут достаточно мягкими, выключите огонь.
6. Добавьте еще 3 ст. ложки кокосовых сливок и листья свежего базилика.

**Подавать** в глубокой тарелке. Отдельно подается тарелка несоленого риса. Правильнее всего есть ложкой: зачерпнуть половину ложки риса и половину ложки карри.

## Примечания:

- Лучше добавить немного больше пасты карри, чем меньше. Вкус блюда будет не только более насыщенный, но и острее.
- Увеличьте время готовки, если любите более мягкие овощи.
- Брокколи и морковь – хорошая замена баклажанам (если нет или вы их не любите).
- Таким же образом можно приготовить любое мясо/морепродукты. Очень хорошо сочетается с рыбой.







# Говядина в красном карри (Phat Phet Neua)

Ингредиенты на 1-2 порции:

<b>Паста красного карри</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1 ст. ложка</b>
<b>Кокосовые сливки</b>	Сливки своей консистенцией несколько гуще классического кокосового молока, что придает блюду более насыщенный вкус	<b>6 ст. ложек</b>
<b>Говядина</b>	Нарезать тонкой соломкой	<b>300 гр</b>
<b>Лук</b>	Шалот или обычный репчатый; лучше, если лук сладкий. Порезать «перьями»	<b>1 средняя луковица</b>
<b>Перец болгарский</b>	Средних размеров красный и зеленый перец. Порезать небольшими ромбиками	<b>2 шт</b>
<b>Масло растительное кунжутное</b>	Любое масло на ваш вкус. Кунжутное масло придает особую «тайскую» пикантность	<b>2 ст. ложки</b>
<b>Чеснок</b>	Очистить, порезать	<b>2 зубчика</b>
<b>Рыбный соус</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1 ст. ложки</b>
<b>Лайм</b>	Выдать сок из лайма в отдельную чашку. Лайм можно заменить лимоном. Добавляйте по вкусу	<b>1 ст. ложки</b>
<b>Лемонграсс сушеный</b>	Замочить в теплой воде на 10-15 мин	<b>1 ст. ложки</b>
<b>Листья кафрского лайма</b>	Замочить в теплой воде на 10-15 мин	<b>4 листика</b>
<b>Сахар</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1-3 чайн. ложки</b>
<b>Кинза</b>	Отделить листья от стебля	<b>5-6 веточек</b>

\*Эти ингредиенты вы можете приобрести в интернет-магазине SIAM-SHOP.RU

## Готовим:

1. В сотейник налить масло и сильно прогреть, добавить нарезанный чеснок.
2. Немного обжарить, добавить порезанный лук и перец и обжарить их на сильном огне 2 минуты. Не передержите, овощи должны быть хрустящими.
3. Выложить обжаренные овощи в отдельную тарелку.
4. В сотейник влить кокосовые сливки 4 ст. ложки и 1 ст.ложку пасты карри. Прогрейте смесь на среднем огне.
5. Добавьте говядину и обжарьте 2-3 минуты. После добавьте горячей воды, чтобы покрыло мясо.
6. Добавьте рыбный соус, сок лайма, лемонграсс, сахар и листья лайма. Тушите мясо до готовности.
7. Добавьте в мясо овощи, оставшиеся сливки и выключите огонь. Добавьте зелень кинзы.

**Подавать** в глубокой тарелке. Отдельно подается тарелка несоленого риса. Правильнее всего есть ложкой: зачерпнуть половину ложки риса и половину ложки карри.

## Примечания:

- Лучше добавить немного больше пасты карри, вкус блюда будет более насыщенный.
- Увеличьте время готовки, если любите более мягкие овощи.
- Вместо говядины можно использовать любое мясо, птицу, морепродукты.





# Желтый карри с креветками и ананасом (Kaeng Khua Saparot)

Ингредиенты на 2 порции:

<b>Паста желтого карри</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1 ст. ложка</b>
<b>Кокосовые сливки</b>	Сливки своей консистенцией несколько гуще классического кокосового молока, что придает блюду более насыщенный вкус	<b>5 ст. ложек</b>
<b>Креветки</b>	Тигровые креветки. Лучше не вареные (серые). Почистите их.	<b>400 гр</b>
<b>Перец чили большой</b>	Нарезать косыми кольцами	<b>1 шт</b>
<b>Ананас</b>	Можно использовать как свежий, так и консервированный. Порежьте на небольшие кусочки	<b>200 гр</b>
<b>Рыбный соус</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1 ст. ложки</b>
<b>Лайм</b>	Выдавить сок из лайма в отдельную чашку. Лайм можно заменить лимоном. Добавляйте по вкусу	<b>1 ст. ложки</b>
<b>Лемонграсс</b>	Порезать на кусочки. Если сушеный, то замочить в теплой воде на 10-15 мин	<b>1 ст. ложки</b>
<b>Листья кафрского лайма</b>	Замочить в теплой воде на 10-15 мин	<b>4 листика</b>

## Готовим:

1. В сотейнике или в небольшой кастрюле разогрейте 3 ст. ложки кокосовых сливок и желтую пасту карри.
2. Добавьте 150 мл воды.
3. Добавьте ананас, рыбный соус, сок лайма, чили, лемонграсс и листья лайма и доведите соус до кипения на среднем огне. Добавляйте ингредиенты по своему вкусу: больше соли (рыбный соус), кислинки (сок лайма) или сладости (ананас или сахар).
4. Добавьте остальные 2 ст. ложки кокосовых сливок и креветки. Варите не более 2-3-х минут.

**Подавать** в глубокой тарелке. Отдельно подается тарелка несоленого риса. Правильнее всего есть ложкой: зачерпнуть половину ложки риса и половину ложки карри.

## Примечания:

- Лучше добавить немного больше пасты карри, вкус блюда будет более насыщенный.
- Вы можете добавить дополнительные овощи: сладкий перец, морковь, лук, томаты, чеснок.
- Старайтесь не переварить креветки. Если же вы используете варено-мороженые креветки, разморозьте их предварительно в холодной воде и сократите время их варки до 1 мин.

\*Эти ингредиенты вы можете приобрести в интернет-магазине [SIAM-SHOP.RU](http://SIAM-SHOP.RU)



Лучшие рецепты Тайской кухни





# Том Ям с креветками (Tom Yum Kung)

Ингредиенты на 4 порции:

<b>Паста Том Ям</b>	Добавляйте по вкусу. Больше пасты – ароматнее, но и острее	<b>2-3 ст. ложка</b>
<b>Креветки</b>	Тигровые креветки. Лучше не вареные (серые). Почистите их.	<b>300 гр</b>
<b>Куриное филе</b>	Филе или грудку порезать на небольшие кусочки	<b>300 гр</b>
<b>Грибы</b>	Шампиньоны или вешенки. Порезать на четвертинки	<b>200 гр</b>
<b>Галангал</b>	Если сушеный, замочить в теплой воде на 10-15 мин. Если свежий, нарезать кольцами	<b>6-8 кусочков</b>
<b>Лемонграсс</b>	Если сушеный, замочить в теплой воде на 10-15 мин. Если свежий, нарезать по косой длиной 1,5-2 см	<b>2-3 ст. ложки</b>
<b>Листья кафрского лайма</b>	Если сушеный, то замочить в теплой воде на 10-15 мин	<b>4-6 листиков</b>
<b>Чили перец</b>	Порезать косыми кольцами. Если больше перца, блюдо будет острее	<b>1-2 стручка</b>
<b>Рыбный соус</b>	Добавляйте по вкусу	<b>2-3 ст. ложки</b>
<b>Лайм</b>	Выдавить сок из лайма в отдельную чашку. Лайм можно заменить лимоном. Добавляйте по вкусу	<b>2-3 ст. ложки</b>
<b>Паста чили</b>	Также известна как «чили джем», чаще всего не очень острая	<b>1 ст. ложки</b>
<b>Сахар</b>	Добавляйте по вкусу	<b>2-3 чайн. ложки</b>
<b>Кинза</b>	Отделить листья от стебля	<b>2-4 веточек</b>

\*Эти ингредиенты вы можете приобрести в интернет-магазине SIAM-SHOP.RU

## Готовим:

1. Налейте в кастрюлю воду и положите куриное филе, нарезанное небольшими кусочками. Сварите бульон, не солите.
2. После того, как куриный бульон готов, положите в него Пасту для Том Ям, нарезанные корень галангала, лемонграсс, перец чили, четвертинки грибов и чили пасту. Доведите до кипения.
3. Добавьте сок лайма, сахар и рыбный соус.
4. Креветки отваривать не более 3-5 минут, по готовности креветок уберите суп с плиты.
5. Посыпьте суп кинзой и подавайте в глубоких тарелках ваш ароматнейший кисло-сладкий остро-жгучий суп.

**Подавать** в глубокой тарелке. Отдельно подается тарелка несоленого риса. Тайцы чередуют: ложка острого наваристого супа, ложка «успокаивающего» остроту риса.

## Примечания:

- Куриное филе можно не класть, заменив весь объем креветками и грибами.
- Тайцы часто добавляют обычное молоко (коровье или соевое), 1-3 ложки для «замутнения» бульона.
- Очень распространена вариация Том Ям с добавлением кокосового молока. Попробуйте!
- Можно добавить маленькие помидоры черри, порезанные на четвертинки.
- Лемонграсс, галангал, листья лайма не употребляются в пищу, их обычно оставляют на дне тарелки после трапезы.







# Том Кха (Tom Kha)

Ингредиенты на 4 порции:

<b>Паста Том Кха</b>	Добавляйте по вкусу. Больше пасты – ароматнее, но и острее	<b>2-3 ст. ложка</b>
<b>Куриное филе</b>	Филе или грудку порезать на небольшие кусочки	<b>300 гр</b>
<b>Кокосовое молоко, жирность 60%</b>	Добавлять за 5 минут до готовности	<b>400-500 мл</b>
<b>Грибы</b>	Шампиньоны или вешенки. Порезать на четвертинки	<b>200 гр</b>
<b>Галангал</b>	Если сушеный, замочить в теплой воде на 10-15 мин. Если свежий, нарезать кольцами	<b>6-8 кусочков</b>
<b>Лемонграсс</b>	Если сушеный, замочить в теплой воде на 10-15 мин. Если свежий, нарезать по косой длиной 1,5-2 см	<b>2-3 ст. ложки</b>
<b>Листья кафрского лайма</b>	Замочить в теплой воде на 10-15 мин	<b>4-6 листиков</b>
<b>Чили перец</b>	Порезать косыми кольцами. Если больше перца, блюдо острее	<b>1-2 стручка</b>
<b>Рыбный соус</b>	Добавляйте по вкусу	<b>2-3 ст. ложки</b>
<b>Лайм</b>	Выжать сок из лайма в отдельную чашку. Лайм можно заменить лимоном. Добавляйте по вкусу	<b>2-3 ст. ложки</b>
<b>Сахар</b>	Добавляйте по вкусу	<b>2-3 чайн. ложки</b>
<b>Кинза</b>	Отделить листья от стебля	<b>2-4 веточек</b>

## Готовим:

1. В кастрюлю влить половину кокосового молока (200 мл) и положить пасту Том Кха. Нагреть и размешать пасту.
2. Добавить остальную половину кокосового молока (сливки оставить на потом), положить галангал, лемонграсс, половину листиков лайма (половину оставить на потом). Довести до кипения на среднем огне.
3. Положить курицу и грибы и варить их до полуготовности на среднем или слабом огне (чтобы чуть-чуть кипело). Можно добавить воды 150-200 мл.
4. Добавить рыбный соус, сахар, листья лайма, перец чили (по желанию). Пусть курица еще немного поварится.
5. Когда курица будет готова добавить сок лайма. Все!
6. Разложить по глубоким тарелкам и украсить зеленью кинзы.

**Подавать** в глубокой тарелке. Отдельно подается тарелка несоленого риса. Тайцы чередуют: ложка кокосового наваристого супа, ложка парового риса.

## Примечания:

- Грибы в этом блюде не обязательны.
- Сушеные травы лучше всего заменить на свежие наборы трав и овощей для Том Кха.
- Лемонграсс, галангал не употребляются в пищу и обычно просто остаются на дне тарелки после трапезы.
- При сильном кипении кокосовое молоко может свернуться.

\*Эти ингредиенты вы можете приобрести в интернет-магазине [SIAM-SHOP.RU](http://SIAM-SHOP.RU)



Лучшие рецепты Тайской кухни



# Стир-фрай из мяса и овощей (Meat&Vegetables Stir Fry)

Ингредиенты на 2 порции:

<b>Растительное масло</b>	Любое масло на ваш вкус. Лучше кунжутное масло	<b>2-3 ст. ложка</b>
<b>Чеснок</b>	Раздавите плоской стороной ножа и порежьте на кусочки	<b>2 зубчика</b>
<b>Лук (репка)</b>	Порежьте перьями (дольками)	<b>1 луковица</b>
<b>Овощи: брокколи, шпинат, томаты, стручковая фасоль, кабачок, китайская капуста, сладкий перец, ...</b>	Возьмите любые овощи, которые вы любите	<b>300 гр</b>
<b>Свинина/Говядина/Курица</b>	Нарежьте тонкими ломтиками	<b>300 гр</b>
<b>Устричный соус</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1-2 ст. ложки</b>
<b>Рыбный или соевый соус</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1/2 - 1 ст. ложки</b>
<b>Сахар</b>	Добавляйте по вкусу	<b>2-3 чайн. ложки</b>
<b>Базилик</b>	Можно добавить листья при подаче, а стебли во время приготовления блюда, для аромата.	<b>Небольшой пучок</b>
<b>Чили перец (по желанию)</b>	Порезать косыми кольцами	<b>1-2 стручка</b>

\*Эти ингредиенты вы можете приобрести в интернет-магазине [SIAM-SHOP.RU](http://SIAM-SHOP.RU)

## Готовим:

1. В воке (или большой сковороде) разогреваем масло.
2. Кладем чеснок, острый перец (по желанию). Через 15 секунд кладем лук. Быстро мешаем, пока чеснок слегка обжарится до золотистого цвета.
3. Кладем мясо, обжариваем до полуготовности.
4. Кладем любые милые сердцу овощи: брокколи, перец, салаты, помидоры...
5. Добавляем устричный соус, рыбный соус, сахар. Даем овощам чуть потушиться, постоянно помешивая. Овощи тушим до полуготовности, они должны оставаться хрястящими. Так будет и правильнее, и вкуснее, и полезней.
6. Как только овощи приготовились, снимаем с огня.

**Подавать** в глубокой тарелке. Отдельно подается несоленый рис.

## Примечания:

- Попробуйте приготовить стир-фрай с предварительно отваренной лапшой.
- Если в процессе жарки мясо или овощи начнут подгорать, добавьте немного воды или масла.
- Если любите сочнее, добавьте в конце чайную ложку крахмала, разведенную в 1/2 стакане воды.







# Пад Тай (Pad Thai)

Ингредиенты на 1 порцию:

<b>Растительное масло</b>	Чаще всего используют пальмовое масло	<b>1,5 ст. ложка</b>
<b>Рисовая лапша</b>	Шириной 3 или 5 мм. Замочить на 10-15 мин перед готовкой	<b>150 гр</b>
<b>Лук</b>	Шалот или обычный репчатый; лучше, если лук сладкий. Порезать «перьями»	<b>1 ст. ложка</b>
<b>Соус Пад Тай</b>	Возьмите готовый соус или сделайте сами: <b>паста тамаринда</b> , пальмовый (не тростниковый!) сахар и <b>рыбный соус</b> в пропорциях 50:50:30	<b>2-4 ст. ложки</b>
<b>Чеснок</b>	Порезать на мелкие кусочки	<b>1 ст. ложка</b>
<b>Тофу/Мясо/Курица/Креветки</b>	На ваш выбор. Порезать небольшими кубиками. Мясо – тонкими кусочками	<b>3 ст. ложки</b>
<b>Соленая редька/дайкон</b>	Порезанный сушеный дайкон/редька соленая	<b>1 ст. ложка</b>
<b>Яйца</b>	Куриное яйцо	<b>1 шт</b>
<b>Лайм/лимон</b>	Используется для подгарнировки, нарежьте на четвертинки-дольки	<b>1 четвертинка</b>
<b>Рыбный соус</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1/2 - 1 ст. ложки</b>
<b>Сахар</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1/2 - 1 ст. ложки</b>
<b>Лук зеленый</b>	Порезать палочками 3-5 см длиной	<b>1/4 чашки</b>
<b>Ростки сои</b>	Помыть перед использованием	<b>1/3 чашки</b>
<b>Жареный арахис</b>	Несолёный жареный арахис, используется для украшения блюда	<b>1/2 - 1 ст. ложки</b>

\*Эти ингредиенты вы можете приобрести в интернет-магазине [SIAM-SHOP.RU](http://SIAM-SHOP.RU)

## Готовим:

1. Возьмите вок или большую глубокую сковороду или сотейник. В холодный вок налейте масло, положите чеснок и лук (репку). Жарьте на медленном огне.
2. Добавьте в вок тофу (или мясо), пока чеснок не начал подгорать. Когда тофу будет приобретать коричневый цвет, добавьте яйцо. Быстро и интенсивно перемешайте.
3. Добавьте лапшу, соленую редьку и 3 столовых ложки соуса Пад Тай. Также добавьте по ½ - 1 столовых ложки рыбного соуса и сахара. Перемешайте и попробуйте на вкус. Если не хватает соли/сахара – добавьте.
4. Жарьте, помешивая, до тех пор, пока соус не выпарится/впитается в лапшу (но не пережарьте). После этого снимите с огня.
5. Добавьте зеленый лук и ростки сои и перемешайте.

**Подать:** с долькой лимона, жареными орехами, сухими креветками и сушеным чили.

## Примечания:

- Если готовите с креветками, положите их за пару минут до готовности лапши.









# Спринг Роллы (Spring Rolls)

Ингредиенты на 4 порции:

<b>Рисовая бумага</b>	Замочите в холодной воде для размягчения. Если передержать, то будет рваться	<b>20 листов</b>
<b>Стекланная лапша</b>	Замочите в холодной воде до размягчения. Порежьте лапшу длиной 5-7 см	<b>50 гр</b>
<b>Капуста</b>	Белокочанная или пекинская. Порежьте соломкой	<b>1 чашка</b>
<b>Чеснок</b>	Порезать на мелкие кусочки	<b>1 ст. ложка</b>
<b>Морковь</b>	Порежьте соломкой	<b>1 чашка</b>
<b>Грибы</b>	Любые на выбор: шиитакэ, древесные или шампиньоны. Если грибы сушеные – замочить за 2-3 часа.	<b>1/2 чашки</b>
<b>Фарш (по желанию)</b>	Любой мясной фарш или креветки. Креветки почистить.	<b>300 гр</b>
<b>Сельдерей</b>	Порезать соломкой	<b>1/2 чашки</b>
<b>Зеленый лук</b>	Порезать кусочками длиной 5-7 см	<b>1/2 чашки</b>
<b>Устричный соус</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1-2 ст. ложки</b>
<b>Рыбный соус</b>	Добавляйте по вкусу	<b>1 ст. ложки</b>
<b>Сахар</b>	Добавляйте по вкусу	<b>2-3 чайн. ложки</b>
<b>Растительное масло</b>	Любое растительное для фритюра	<b>300 мл</b>
<b>Соус для спринг роллов</b>	Для подачи на стол	<b>200 мл</b>

\*Эти ингредиенты вы можете приобрести в интернет-магазине SIAM-SHOP.RU

## Готовим:

1. В разогретый вок или сковороду наливаем масло, кладем чеснок. Обжариваем около 30 сек (до характерного аромата и золотистого цвета).
2. Добавляем и обжариваем фарш на сильном огне, постоянно помешивая.
3. Добавляем все овощи (кроме зеленого лука), лапшу и грибы. Обжариваем овощи до полуготовности, помешивая.
4. Добавляем зеленый лук, рыбный и устричный соусы, сахар. Перемешиваем и снимаем с огня. Немного остужаем.
5. Рисовая бумага очень хрупкая, поэтому обращаться с ней нужно аккуратно. Замочите в разных емкостях рисовую бумагу и стекланную лапшу. Рисовую бумагу вымачивать нужно около 5 минут в теплой воде, если передержать дольше – может рваться при сворачивании.
6. На лист рисовой бумаги кладем начинку (1,5-2 ст. ложки) и плотно сворачиваем в «трубочки», чтобы начинка не вываливалась.
7. Обжариваем в разогретом масле до образования аппетитной хрустящей корочки.
8. Готовые спринг-роллы кладем на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

**Подавать** с соусом для спринг-роллов.

## Примечания:

- Если готовится с креветками вместо фарша, добавьте их после овощей.





# Наборы для приготовления тайской кухни на SIAM-SHOP.RU



**Набор «Том Ям»**  
**630 руб**

- Паста «Том Ям»
- Кокосовое молоко
- Листья кафрского лайма
- Лимонное сорго
- Галангал сушеный
- Рыбный соус
- Паста из тамаринда



**Набор «Пад Тай»**  
**570 руб**

- Соус «Пад Тай»
- Лапша рисовая
- Ростки бамбука
- Рыбный соус
- Чили паста



**Набор «Карри»**  
**410 руб**

- Паста «Зеленый карри»
- Кокосовое молоко
- Листья кафрского лайма
- Лимонное сорго
- Галангал сушеный
- Рыбный соус



**Набор «Том Кха»**  
**770 руб**

- Паста «Том Кха»
- Кокосовое молоко
- Листья кафрского лайма
- Лимонное сорго
- Галангал сушеный
- Рыбный соус
- Грибы шиитаке сушеные





Дорогие любители тайской кухни!

В интернет-магазине «СИАМ» Вы можете приобрести готовые продуктовые наборы с ингредиентами для приготовления тайских блюд. А также вы всегда найдете в наличии тайские соусы, пасты, сушеные травы, кокосовое молоко.



**Паста Чили**  
**155 руб**



**Соус устричный**  
**136 руб**



**Паста Карри красная**  
**162 руб**



**Сладкий соус чили**  
**196 руб**



**Суп «Том Ям»**  
**116 руб**



**Соус «Скияки»**  
**107 руб**



**Нори чипсы**  
**122 руб**



**Арахис «Том Ям»**  
**240 руб**



**Личи в сиропе**  
**150 руб**



**Листья кафр.лайма**  
**40 руб**



**Зеленый Кофе**  
**425 руб**



**Кокосовое молоко**  
**107 руб**

**И МНОГОЕ ДРУГОЕ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ «СИАМ»**

**SIAM-SHOP.RU**



Радости Вам, Здоровья и Гармонии!

Ваш Интернет-магазин «Сиам»

+7 (343) 385-22-25

**SIAM-SHOP.RU**  
ЛУЧШИЕ ПОДАРКИ ИЗ ТАИЛАНДА

