

# КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

## Десерты

### Клейкий рис с манго (6 порций)

#### Ингредиенты:

- 1 стакан клейкого риса (на 4 часа замочить в воде);
- 1/2 стакана воды;
- 1/2 стакана кокосового молока (обычное молоко, обезжиренные сливки);
- 1/4 ч. ложки соли;
- 1 ч. ложка масла;
- 2 зрелых манго.

#### Кокосовый соус:

- 1 стакан кокосового молока;
- 1/2 ч. ложки крахмала;
- 2 ст. ложки сахара;
- 1/4 ч. ложки соли.

#### Способ приготовления:

1. В кастрюле с антипригарным покрытием соедините рис, воду, молоко, масло, соль и доведите до кипения. Убавьте огонь до низкого (лучше использовать рассекатель). Мягко перемешайте. Плотно закройте крышку и готовьте рис до полной готовности, около 20 минут. Перед подачей перемешайте рис, чтобы убедиться, что он равномерно влажный.
2. При использовании пароварки, на ночь замочите рис в воде. Готовьте под паром 20 минут.
3. В маленькой кастрюле смешайте кокосовое молоко, крахмал, сахар и соль. Готовьте на средневысокой температуре, пока соус не загустеет.
4. Очистите манго, порежьте продольно на пластины. Отложите. Подавайте: разделите рис на 6 порций и положите в пиалы, сверху распределите кусочки манго и полейте кокосовым соусом.

#### Пищевая ценность одной порции:

156 ккал: жиры – 1 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 33 г, белки – 3 г, волокно – 2 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Десерты

#### Черный горох в имбирно-апельсиновом сиропе (6 порций)

**Ингредиенты:**

- 1 стакан сухого черного гороха (бобы);
- 4 стакана воды;
- часть имбиря (5 см), очистить и натереть;
- 1 стакан коричневого сахара;
- 1/2 ч. ложки соли;
- 2 ст. ложки мякоти апельсина.

**Способ приготовления:**

1. Замочите горох в большом количестве воды на целую ночь (минимум на 4 часа).
  2. В кастрюле среднего размера соедините бобы и воду. Доведите до кипения. Убавьте огонь до средненизкого, добавьте имбирь, апельсин и варите 30 минут.
  3. Добавьте сахар, соль и кипятите еще 10 минут.
  4. Удалите имбирь и разлейте блюдо в шесть пиал.
- Подавать можно холодным или теплым.

**Пищевая ценность одной порции:**

225 ккал: жиры – 0 г, холестерин – 0 мг, углеводы – 51 г, белки – 7 г, волокно – 3 г.

## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Десерты

#### Мягкий тофу в имбирном соусе (6 порций)

**Ингредиенты:**

- 1 блок мягкого, шелковистого тофу (10 см x 15 см);
- 2 стакана коричневого сахара;
- 3 стакана воды;
- часть имбиря (5 см) почистить и измельчить.

**Способ приготовления:**

1. Разрезать тофу на маленькие кубики.
2. Сварить сироп: соединить сахар и воду, кипятить 5 минут при средневысокой температуре.

Подавать: перед подачей добавить к сиропу тофу и кипятить не более 1 минуты. Подавать теплым.

**Пищевая ценность одной порции:**

335 ккал: жиры – 4 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 0 мг, углеводы – 73 г, белки – 6 г.



## КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

### Десерты

#### Бананы и юкка в кокосовом молоке (6 порций)

**Ингредиенты:**

- 1/4 стакана тапиоки (крахмалистая крупа), замочить в теплой воде;
- 3 стакана воды;
- 1 маленькая юкка (замените любым фруктом, например, грушей), очистить и порезать на маленькие части – 1 стакан;
- 3 банана, порезать;
- 1 стакан кокосового молока;
- 1/2 стакана сахара;
- 1/2 ч. ложки соли.

**Способ приготовления:**

1. В маленькой емкости замочите крупу на 5 минут.
  2. В кастрюле соедините юкку и 3 стакана воды. Доведите до кипения и варите около 15 минут при средней температуре, пока юкка не станет мягкой. Добавьте бананы и тапиоку и варите 5 минут. Добавьте молоко, сахар, соль и кипятите еще 2 минуты.
- Подавать: переложите блюдо в шесть пиал и посыпьте несоленым дробленным арахисом.



# КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯПОНСКОЙ КУХНИ

## Десерты

### Пирог из юкки (10 порций)

#### Ингредиенты:

- 2 яйца;
- 2/3 стакана сахара;
- 1 1/2 стакана воды;
- 1 стакан кокосового молока;
- 1 кг юкки, очистить и порезать на маленькие кусочки;
- 1/4 ч. ложки соли;
- 1 ст. ложка мягкого масла (сливочного).

#### Способ приготовления:

1. Смешайте миксером сахар и яйца.
2. Используя пищевой комбайн, сделайте пюре из юкки, воды и кокосового молока.
3. Переложите пюре юкки в миску и добавьте смесь из яиц и сахара, соль и топленое масло.
4. Форму для кекса диаметром 18–20 см накройте кондитерской бумагой и смажьте маслом.
5. Нагрейте духовку до 180 °С, положите смесь в форму и выпекайте около 1 часа до золотистой корочки и до полной готовности. Охладите пирог за 2 часа до подачи. Подавайте при комнатной температуре.

#### Пищевая ценность одной порции:

206 ккал: жиры – 2 г (насыщенные жиры – 1 г), холестерин – 46 мг, углеводы – 44 г, белки – 2 г, волокно – 1 г.



**СПАСИБО, ЧТО БЫЛИ С НАМИ!**

**больше рецептов на**  
[www.body-bar.ru/food/recipes/](http://www.body-bar.ru/food/recipes/)