

Сочетаемость специй и пряностей с продуктами



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sochetaemost-specij-i-pryanostej-s-produktami/>

Первые и вторые блюда

а) зернобобовые

Горох имбирь, корица, чили, душистый перец, куркума, кориандр, шамбала, кумин, калинджи, мускатный орех, укроп (семя), карри, черный перец.

Гречка душистый перец, чили, кумин, куркума, корица, гвоздика, горчица черная, укроп (семя), укроп (зелень), асафетида, карри.

Манка имбирь, куркума, корица, чили, шамбала, асафетида, карри, мускатный орех.

Овес куркума, душистый перец, шамбала, гвоздика, асафетида, карри, чили, укроп зеленый.

Перловка имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

Пшеница чили, имбирь, карри, мускатный орех, кардамон.

Пшено имбирь, куркума, гвоздика, горчица черная, манго (плоды), черный перец, шамбала,

карри.

Рис чили, имбирь, корица, гвоздика, куркума, кумин, асафетида, горчица черная, тмин, калинджи.

Фасоль чили, душистый перец, имбирь, кумин, корица, гвоздика, шамбала, калинджи, мускатный орех.

Ячка имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

б) овощи и фрукты

Горошек зеленый шамбала, чили, имбирь, гвоздика, душистый перец, карри, манго (плоды).

Капуста карри, куркума, корица, укроп (семя, стебель).

Картофель кориандр, черный перец, чили, шамбала, калинджи, асафетида, корица, мускатный орех, карри.

Морковь чили, душистый перец, кумин, имбирь, гвоздика, асафетида, калинджи, куркума.

Огурцы мускатный орех, имбирь, фенхель, черный перец.

Перец болгарский душистый перец, кориандр, корица, гвоздика, карри, кардамон, черный перец, кумин, манго (плоды).

Помидоры асафетида, шамбала, чили, куркума, гвоздика, душистый перец, мускатный орех.

Редис черный перец, корица, мускатный орех, горчица черная, кумин, кардамон.

Редька зеленая чили, гвоздика, мускатный орех, карри, фенхель, кардамон.

Редька черная черный перец, мускатный орех, душистый перец, корица, кумин, имбирь, карри.

Свёкла корица, душистый перец, кориандр, асафетида, ванилин, кумин, куркума, мускатный орех, карри, шамбала, семя укропа, сок лимона, чили.

Тыква кардамон, шамбала, чили, мята, имбирь, калинджи.

Яблоки (в острых блюдах) чили, имбирь, кумин, гвоздика, корица, калинджи, ванилин, мускатный, орех, манго, сахар.

Сладкие блюда, салаты, выпечки, напитки

Сахар мускатный орех, ванилин, кумин, фенхель, кардамон, мускатный орех, плоды манго, мята.

Ананас кардамон, кумин.

Банан ванилин, плоды манго.

Боярышник имбирь, кардамон, кумин, лимон, мята.

Виноград (изюм) кардамон, имбирь, апельсин (корки).

Вишня кумин, кардамон, лимон, кислота, фенхель.

Гранат имбирь, фенхель.

Груша кардамон, манго (плоды), фенхель.

Ирга кумин, кардамон, мускатный орех.

Калина кардамон, кумин, плоды манго.

Клубника ("Виктория") имбирь, корка лимона, манго, кумин.

Клубника (лесная) кумин, калинджи, фенхель, имбирь.

Крыжовник кумин, фенхель, имбирь.

Курага фенхель.

Лимон ванилин, фенхель, плоды манго.

Малина мята, кумин, плоды манго.

Мандарин мята, кумин, кардамон.

Облепиха кумин, фенхель, мята, ванилин, плоды манго.

Рябина красная куркума, имбирь, кардамон, манго, калинджи, кумин.

Рябина черноплодная кардамон, карри, фенхель, калинджи.

Слива синяя плоды манго, ванилин, фенхель, кардамон.

Слива белая плоды манго, кардамон, фенхель.

Смородина белая лимон, кумин, мята.

Смородина красная лимон, апельсин (корка), кумин, манго плоды.

Смородина черная кардамон, фенхель, ванилин, лимон, калинджи.
Финик кардамон, плоды манго, фенхель, ванилин.
Черемуха черная кардамон, лимон, ванилин, фенхель.
Яблоки фенхель, ванилин.
Земляника имбирь, корка лимона, манго, мускатный орех, калинджи.

Молочные

Молоко мускатный орех, кардамон, куркума, имбирь, корица.
Йогурт тмин, черный перец.
Сыр кардамон, тмин, куркума, красный и черный перец.