



Наталья Смакова

**Рецепты
карельской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты карельской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

Рецепты карельской кухни / Н. Смакова — «Автор», 2026

Эта книга — практичный гид по домашней карельской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: супы и похлёбки, блюда из рыбы и круп, картофельные и мучные изделия, простую выпечку и домашние напитки. Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без редких ингредиентов и сложных техник. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и полезными советами. «Рецепты карельской кухни» — это знакомство с северной кухней, где ценят простоту, сытность и спокойный, натуральный вкус.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. ХЛЕБ И ВЫПЕЧКА	7
ГЛАВА 2. КАШИ И КРУПЯНЫЕ БЛЮДА	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Наталья Смакова

Рецепты карельской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Карельская кухня формировалась в суровых северных условиях, где еда должна была быть простой, питательной и надёжной. Она выросла из крестьянского быта, рыболовства и земледелия, поэтому в её основе – рыба, злаки, картофель, молочные продукты и лесные дары.

Здесь не стремятся к разнообразию специй или сложным сочетаниям. Вкус строится на качестве продукта и бережной обработке: варке, запекании, томлении. Супы, каши, рыбные блюда и выпечка занимают центральное место на карельском столе и сопровождают как будни, так и праздники.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить карельские блюда дома – без лишних усложнений и экзотики. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции и выверенные пропорции позволяют готовить спокойно и уверенно.

Рецепты подойдут для повседневного меню, неспешных семейных обедов и тех случаев, когда хочется простой, тёплой и основательной еды.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир карельской кухни – сдержанной, честной и глубоко связанной с природой.

ГЛАВА 1. ХЛЕБ И ВЫПЕЧКА

1. Калитки с картофелем

– Тип: выпечка

– Выход: 10 шт.

– Время: 1 час 20 минут

– Ингредиенты:

- Ржаная мука – 250 г
- Пшеничная мука – 80 г
- Кефир – 200 мл
- Соль – 1 ч. л.
- Сода – 1/2 ч. л.
- Картофель – 700 г
- Молоко – 120 мл
- Сливочное масло – 40 г + 20 г для смазывания
- Яйцо – 1 шт.

– Шаги:

1. Картофель очистите, нарежьте и отварите в подсоленной воде 18–20 минут до мягкости. Слейте воду, разомните, влейте горячее молоко и вмешайте 40 г масла, посолите. Остудите до тёплого.

2. Для теста смешайте ржаную и пшеничную муку, соль и соду. Влейте кефир и быстро замесите мягкое тесто. Дайте ему отдохнуть 10 минут под полотенцем.

3. Разделите тесто на 10 частей. Каждую раскатайте в круг 10–12 см толщиной 2–3 мм.

4. В центр положите 1–1,5 ст. л. картофельной начинки. Поднимите края и защипните «лодочкой», оставив начинку открытой.

5. Смажьте начинку взбитым яйцом. Выпекайте на пергаменте при 220 °С 12–15 минут до румяных краёв.

6. Горячие калитки смажьте растопленным маслом и накройте на 5 минут полотенцем.

– Хранение: В холодильнике до 3 суток; разогрев 5–7 минут при 180 °С. Заморозка до 2 месяцев.

– Заметка: Чем тоньше раскатано тесто, тем более «классической» получается калитка; не пересушивайте – выпекайте быстро при высокой температуре.

2. Калитки с пшеном и молоком

– Тип: выпечка

– Выход: 12 шт.

– Время: 1 час 30 минут

– Ингредиенты:

- Ржаная мука – 230 г
- Пшеничная мука – 100 г
- Сметана – 120 г
- Вода – 120 мл
- Соль – 1 ч. л.
- Пшено – 160 г
- Молоко – 400 мл
- Сахар – 1 ст. л.
- Сливочное масло – 30 г + 20 г для смазывания

– Шаги:

1. Пшено промойте до прозрачной воды. Залейте кипятком на 2 минуты, затем слейте – уйдёт горечь.

2. Сварите пшено в молоке на слабом огне 20–25 минут до густой каши. Добавьте сахар и 30 г масла, перемешайте и остудите.

3. Для теста смешайте муку и соль. Добавьте сметану и воду, замесите мягкое тесто. Отдохнёт 10 минут.

4. Разделите тесто на 12 частей, раскатайте лепёшки 10 см.

5. Разложите по 1 ст. л. пшённой начинки, защипните края «лодочкой».

6. Выпекайте при 220 °С 12–14 минут. Горячие калитки смажьте растопленным маслом.

– Хранение: В холодильнике до 3 суток; разогрев 5 минут при 180 °С. Заморозка до 2 месяцев.

– Заметка: Пшённая начинка должна быть густой: если жидковата, доварите ещё 3–5 минут без крышки.

3. Калитки с творогом и зелёным луком

– Тип: выпечка

– Выход: 10–12 шт.

– Время: 1 час 10 минут

– Ингредиенты:

• Ржаная мука – 250 г

• Пшеничная мука – 70 г

• Кефир – 220 мл

• Соль – 1 ч. л.

• Сода – 1/2 ч. л.

• Творог 5–9% – 400 г

• Зелёный лук – 50 г

• Укроп – 20 г

• Яйцо – 1 шт. (в начинку) + 1 шт. (для смазывания)

• Сливочное масло – 20 г

– Шаги:

1. Смешайте муку, соль и соду. Влейте кефир и замесите мягкое тесто, дайте ему отдохнуть 10 минут.

2. Для начинки разотрите творог с яйцом и 20 г мягкого масла, посолите. Добавьте мелко нарезанный лук и укроп.

3. Разделите тесто на 10–12 частей, раскатайте лепёшки 10–11 см.

4. Выложите начинку, сформируйте калитки с открытым центром.

5. Смажьте начинку взбитым яйцом. Выпекайте при 220 °С 12–15 минут.

6. Слегка остудите на решётке 5 минут и подавайте тёплыми.

– Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогрев 5 минут при 180 °С.

– Заметка: Творожная начинка вкуснее, если не делать её слишком жидкой: творог берите рассыпчатый, не пастообразный.

4. Ржаные сканцы на сковороде

– Тип: выпечка

– Выход: 8 лепёшек

– Время: 35 минут

– Ингредиенты:

• Ржаная мука – 280 г

• Кефир – 220 мл

• Соль – 1 ч. л.

• Сода – 1/2 ч. л.

- Сахар – 1 ч. л.
- Растительное масло – 2 ст. л. + немного для жарки

– Шаги:

1. Смешайте муку, соль, сахар и соду. Влейте кефир и 2 ст. л. масла, замесите мягкое тесто.

2. Оставьте тесто на 10 минут, затем разделите на 8 кусочков.

3. Раскатайте лепёшки толщиной 3–4 мм, наколите вилкой.

4. Разогрейте сухую сковороду, смажьте тонким слоем масла.

5. Жарьте лепёшки по 2–3 минуты с каждой стороны до коричневых пятен.

6. Сложите стопкой и накройте полотенцем на 5 минут, чтобы стали мягче.

– Хранение: Лучше съесть в день приготовления. В холодильнике до 2 суток, разогрев на сухой сковороде 1 минуту с каждой стороны.

– Заметка: Сканцы хороши к супам, рыбе и как основа для быстрых бутербродов с творожным сыром.

5. Ржаной хлеб на кефире без дрожжей

– Тип: выпечка

– Выход: 1 буханка (около 700 г)

– Время: 1 час 15 минут

– Ингредиенты:

- Ржаная мука – 350 г
- Пшеничная мука – 150 г
- Кефир – 420 мл
- Соль – 1,5 ч. л.
- Сода – 1 ч. л.
- Мёд – 1 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Тмин – 1 ч. л.

– Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Форму 22–24 см смажьте маслом и присыпьте мукой.

2. Смешайте ржаную и пшеничную муку, соль, соду и тмин.

3. В отдельной миске соедините кефир, мёд и масло.

4. Влейте жидкие ингредиенты в сухие и быстро перемешайте лопаткой до однородного густого теста.

5. Переложите в форму, разровняйте мокрой ложкой и сделайте неглубокий надрез крестом.

6. Выпекайте 45–50 минут. Остудите на решётке минимум 20 минут перед нарезкой.

– Хранение: В полотенце при комнатной температуре до 2 суток; в холодильнике до 5 суток. Заморозка ломтиками до 2 месяцев.

– Заметка: Не вымешивайте долго: сода работает сразу, и хлеб поднимается лучше при быстром замесе.

6. Карельский рыбник с белой рыбой

– Тип: выпечка

– Выход: 1 пирог (6–8 порций)

– Время: 2 часа

– Ингредиенты:

- Пшеничная мука – 400 г
- Молоко тёплое – 220 мл
- Сухие дрожжи – 7 г
- Сахар – 1 ст. л.

- Соль – 1,5 ч. л.
- Сливочное масло – 50 г
- Филе белой рыбы (судак/треска/сиг) – 600 г
- Лук репчатый – 200 г
- Рис – 80 г
- Чёрный перец – 1/3 ч. л.
- Яйцо – 1 шт. (для смазывания)

– Шаги:

1. Приготовьте опару: смешайте молоко, дрожжи и сахар, оставьте на 10 минут до пены.
2. Добавьте соль, растопленное масло и муку. Замесите мягкое тесто, накройте и оставьте на 60 минут.

3. Рис промойте и отварите 12 минут до полуготовности, откиньте на сито.

4. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на 1 ст. л. масла 6–8 минут до мягкости.

5. Рыбу нарежьте кусочками, посолите и поперчите.

6. Тесто разделите на 2 части (2/3 и 1/3). Большую раскатайте, выложите в форму или на противень. Распределите рис, затем лук и рыбу.

7. Накройте вторым пластом, защипните края, сделайте 3–4 прокола. Смажьте яйцом.

8. Выпекайте при 190 °С 35–40 минут. Дайте постоять 10 минут перед нарезкой.

– Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев 10 минут при 180 °С. Заморозка порциями до 2 месяцев.

– Заметка: Рис впитывает сок рыбы и удерживает начинку сочной – не пропускайте этот слой.

7. Рыбник с ряпушкой и луком

– Тип: выпечка

– Выход: 1 пирог (6 порций)

– Время: 1 час 40 минут

– Ингредиенты:

- Ржаная мука – 300 г
- Пшеничная мука – 150 г
- Вода тёплая – 260 мл
- Сухие дрожжи – 6 г
- Соль – 1,5 ч. л.
- Сахар – 1 ч. л.
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Ряпушка (очищенная) – 700 г
- Лук репчатый – 250 г
- Лавровый лист – 2 шт.
- Чёрный перец – 1/2 ч. л.

– Шаги:

1. Смешайте воду, дрожжи и сахар, оставьте на 10 минут.

2. Добавьте соль, масло и муку, замесите эластичное тесто. Поднимайте 50 минут.

3. Лук нарежьте тонко. Ряпушку посолите и поперчите.

4. Раскатайте тесто в прямоугольник, выложите слой лука, затем рыбу и лавровый лист.

5. Сверните плотным рулетом, шов защипните, сделайте проколы сверху.

6. Выпекайте при 200 °С 30–35 минут. Дайте рулету остыть 10 минут.

– Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев 8–10 минут при 180 °С.

– Заметка: Если рыба мелкая, выкладывайте её в один плотный слой – так рулет удобнее нарезать.

8. Открытый пирог с грибами и сметаной

- Тип: выпечка
- Выход: 1 пирог (8 порций)
- Время: 1 час 20 минут
- Ингредиенты:
 - Пшеничная мука – 280 г
 - Сливочное масло – 120 г
 - Сметана – 150 г
 - Соль – 1 ч. л.
 - Разрыхлитель – 1 ч. л.
 - Грибы (шампиньоны или отварные лесные) – 400 г
 - Лук репчатый – 150 г
 - Сметана для заливки – 200 г
 - Яйца – 2 шт.
 - Укроп – 15 г
 - Чёрный перец – 1/3 ч. л.
- Шаги:

1. Смешайте муку, соль и разрыхлитель. Вотрите холодное масло, добавьте 150 г сметаны и быстро соберите тесто. Уберите в холодильник на 15 минут.

2. Лук нарежьте и обжарьте 5 минут, добавьте грибы и жарьте ещё 8–10 минут до выпаривания влаги. Посолите и поперчите.

3. Тесто раскатайте и выложите в форму 24 см, сформируйте бортики.

4. Для заливки смешайте 200 г сметаны, яйца и мелко нарезанный укроп, посолите.

5. Выложите грибы на основу, залейте сметанной смесью.

6. Выпекайте при 190 °С 35–40 минут до схватывания заливки. Остудите 10 минут.

– Хранение: В холодильнике до 3 суток; разогрев 8 минут при 180 °С.

– Заметка: Для более яркого вкуса добавьте 1 ч. л. сушёного тимьяна к грибам на этапе обжаривания.

9. Пирожки с брусникой в ржаном тесте

- Тип: выпечка
- Выход: 12 шт.
- Время: 2 часа
- Ингредиенты:
 - Ржаная мука – 250 г
 - Пшеничная мука – 250 г
 - Молоко тёплое – 260 мл
 - Сухие дрожжи – 7 г
 - Сахар – 3 ст. л.
 - Соль – 1 ч. л.
 - Сливочное масло – 60 г
 - Брусника – 350 г
 - Крахмал кукурузный – 1,5 ст. л.
 - Яйцо – 1 шт. (для смазывания)
- Шаги:

1. Смешайте молоко, дрожжи и 1 ст. л. сахара, оставьте на 10 минут.

2. Добавьте соль, оставшийся сахар, растопленное масло и муку. Замесите мягкое тесто, оставьте на 60 минут.

3. Бруснику смешайте с крахмалом и 1 ст. л. сахара – начинка не потечёт.

4. Разделите тесто на 12 частей, раскатайте кружки.

5. Выложите начинку, защипните пирожки швом вверх или вниз.

6. Выложите на противень, расстойка 15 минут. Смажьте яйцом.

7. Выпекайте при 190 °С 18–20 минут до румяности.

– Хранение: В холодильнике до 3 суток; разогрев 5–7 минут при 170 °С. Заморозка до 2 месяцев.

– Заметка: Крахмал добавляйте обязательно: ягода даёт много сока, и пирожки сохраняют форму.

10. Пирожки с капустой и тмином

– Тип: выпечка

– Выход: 14 шт.

– Время: 2 часа 10 минут

– Ингредиенты:

• Пшеничная мука – 500 г

• Вода тёплая – 260 мл

• Сухие дрожжи – 7 г

• Сахар – 1 ст. л.

• Соль – 1,5 ч. л.

• Растительное масло – 4 ст. л.

• Капуста белокочанная – 600 г

• Лук репчатый – 150 г

• Тмин – 1 ч. л.

• Чёрный перец – 1/3 ч. л.

• Яйцо – 1 шт. (для смазывания)

– Шаги:

1. Смешайте воду, дрожжи и сахар, оставьте на 10 минут.

2. Добавьте соль, масло и муку, замесите тесто. Оставьте на 60 минут.

3. Лук мелко нарежьте и обжарьте 4 минуты. Добавьте нашинкованную капусту, 80 мл воды, тушите 20 минут до мягкости. Посолите, поперчите, добавьте тмин, остудите.

4. Разделите тесто на 14 частей, сформируйте лепёшки.

5. Положите начинку и защипните пирожки.

6. Дайте постоять 15 минут, смажьте яйцом.

7. Выпекайте при 190 °С 18–20 минут.

– Хранение: В холодильнике до 3 суток; разогрев 6–8 минут при 170 °С.

– Заметка: Тмин хорошо раскрывается, если слегка растереть его пальцами перед добавлением в начинку.

11. Овсяные лепёшки с мёдом

– Тип: выпечка

– Выход: 10 шт.

– Время: 40 минут

– Ингредиенты:

• Овсяные хлопья – 200 г

• Пшеничная мука – 120 г

• Разрыхлитель – 1 ч. л.

• Соль – 1/2 ч. л.

• Молоко – 220 мл

• Мёд – 2 ст. л.

• Сливочное масло – 40 г

– Шаги:

1. Овсяные хлопья измельчите в блендере до состояния грубой муки.

2. Смешайте овсяную «муку», пшеничную муку, разрыхлитель и соль.

3. Влейте молоко, добавьте мёд и растопленное масло, перемешайте до густого теста.
4. Оставьте на 10 минут, чтобы овёс набух.
5. Сформируйте 10 лепёшек толщиной 1 см, выложите на пергамент.
6. Выпекайте при 200 °С 15–18 минут до лёгкой румяности.

– Хранение: В контейнере при комнатной температуре до 2 суток; в холодильнике до 4 суток.

– Заметка: Лепёшки хороши с маслом и ягодами; для более «северного» вкуса добавьте 1/2 ч. л. молотого кардамона.

12. Тонкие блины на простокваше

– Тип: выпечка

– Выход: 16–18 шт.

– Время: 45 минут

– Ингредиенты:

- Простокваша – 500 мл
- Яйца – 2 шт.
- Пшеничная мука – 220 г
- Сахар – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Сода – 1/2 ч. л.
- Кипяток – 120 мл
- Растительное масло – 2 ст. л.

– Шаги:

1. Взбейте яйца с сахаром и солью, влейте простоквашу.
2. Добавьте муку и размешайте до однородности без комков.
3. Всыпьте соду и сразу влейте кипяток, быстро перемешайте – тесто станет более ажурным.

4. Добавьте масло и дайте тесту постоять 10 минут.

5. Разогрейте сковороду и слегка смажьте маслом.

6. Пеките блины по 40–50 секунд с каждой стороны.

– Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогрев на сковороде 20–30 секунд.

– Заметка: Для подачи по-карельски добавьте к блинам сметану и тёплый брусничный соус.

13. Толстые дрожжевые оладьи с ягодным соусом

– Тип: выпечка

– Выход: 12–14 шт.

– Время: 1 час 30 минут

– Ингредиенты:

- Молоко тёплое – 300 мл
- Сухие дрожжи – 6 г
- Сахар – 2 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Яйцо – 1 шт.
- Пшеничная мука – 260 г
- Растительное масло – 2 ст. л. + для жарки
- Брусника или клюква – 200 г
- Сахар для соуса – 2 ст. л.
- Вода для соуса – 50 мл

– Шаги:

1. Смешайте молоко, дрожжи и 1 ст. л. сахара, оставьте на 10 минут.

2. Добавьте яйцо, соль, оставшийся сахар и муку. Перемешайте, чтобы получилось густое тесто.

3. Влейте 2 ст. л. масла, накройте и оставьте на 40 минут.

4. Для соуса прогрейте ягоды с сахаром и водой 5–7 минут, слегка раздавите ложкой.

5. Разогрейте сковороду с маслом. Выкладывайте тесто ложкой, жарьте оладьи по 2–3 минуты с каждой стороны.

6. Подавайте горячими с тёплым ягодным соусом.

– Хранение: Оладьи лучше съесть в день приготовления; в холодильнике до 1 суток. Соус – в холодильнике до 5 суток.

– Заметка: Если любите более кислый соус, уменьшите сахар до 1 ст. л. и добавьте 1 ч. л. мёда перед подачей.

14. Пирог с морошкой и песочной крошкой

– Тип: выпечка

– Выход: 1 пирог (8 порций)

– Время: 1 час 10 минут

– Ингредиенты:

• Пшеничная мука – 320 г

• Сливочное масло – 170 г

• Сахар – 140 г

• Разрыхлитель – 1 ч. л.

• Соль – 1/3 ч. л.

• Яйцо – 1 шт.

• Сметана – 120 г

• Морошка (свежая или замороженная) – 350 г

• Крахмал – 1,5 ст. л.

– Шаги:

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Форму 24 см застелите пергаментом.

2. Смешайте муку, 100 г сахара, разрыхлитель и соль. Вотрите холодное масло (120 г) до крошки.

3. Отложите 1/3 крошки в миску – это верх.

4. В оставшуюся крошку добавьте яйцо и сметану, замесите мягкую основу. Распределите по форме.

5. Морошку смешайте с крахмалом и оставшимся сахаром, выложите на основу.

6. Посыпьте отложенной крошкой. Выпекайте 35–40 минут до золотистой корочки.

7. Остудите 20 минут перед нарезкой.

– Хранение: В холодильнике до 4 суток. Заморозка порциями до 2 месяцев.

– Заметка: Замороженную морошку не размораживайте заранее: так пирог не станет водянистым.

15. Ржанные сухари с чесноком и укропом

– Тип: закуска

– Выход: 1 противень

– Время: 35 минут

– Ингредиенты:

• Ржаной хлеб – 400 г

• Растительное масло – 3 ст. л.

• Чеснок – 3 зубчика

• Соль – 1/2 ч. л.

• Укроп сушёный – 1 ч. л.

• Паприка – 1/2 ч. л.

– Шаги:

1. Разогрейте духовку до 170 °С.
 2. Нарежьте хлеб кубиками 1,5–2 см и выложите на противень.
 3. Смешайте масло, измельчённый чеснок, соль, укроп и паприку.
 4. Полейте хлеб ароматным маслом и перемешайте руками, чтобы покрытие распределилось равномерно.
 5. Подсушите 18–22 минуты, один раз перемешав в середине.
 6. Остудите полностью – сухари станут хрустящими.
- Хранение: В плотно закрытой банке при комнатной температуре до 7 дней.
- Заметка: Для более мягкого чесночного вкуса добавляйте чеснок после духовки: смешайте сухари с чесночным маслом и прогрейте 2 минуты.

ГЛАВА 2. КАШИ И КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

16. Карельская овсяная каша на молоке

– Тип: каша

– Выход: 4 порции

– Время: 25 минут

– Ингредиенты:

- Овсяные хлопья – 160 г

- Молоко – 500 мл

- Вода – 200 мл

- Соль – 1/2 ч. л.

- Сахар – 1 ст. л.

- Сливочное масло – 30 г

- Брусника – 120 г

– Шаги:

1. В кастрюле доведите до кипения молоко с водой, добавьте соль и сахар.

2. Всыпьте овсяные хлопья, уменьшите огонь до слабого.

3. Варите 7–10 минут, помешивая, до нужной густоты.

4. Снимите с огня, добавьте сливочное масло и накройте на 5 минут.

5. Подавайте с брусникой: свежей или слегка размятой с 1 ч. л. сахара.

– Хранение: Готовую кашу храните в холодильнике до 24 часов; разогрев на плите с добавлением 2–3 ст. л. молока.

– Заметка: Если любите более кремовую текстуру, замените воду на молоко и варите на минимальном огне.

17. Ячневая каша с грибами и луком

– Тип: каша/гарнир

– Выход: 4 порции

– Время: 50 минут

– Ингредиенты:

- Ячневая крупа – 200 г

- Вода – 600 мл

- Соль – 1 ч. л.

- Грибы (шампиньоны или отварные лесные) – 250 г

- Лук репчатый – 150 г

- Сливочное масло – 30 г

- Чёрный перец – 1/3 ч. л.

– Шаги:

1. Промойте ячневую крупу. Залейте водой, доведите до кипения, посолите.

2. Варите под крышкой 25–30 минут на слабом огне до мягкости, затем дайте постоять 5 минут.

3. Лук нарежьте кубиком и обжарьте на масле 5 минут.

4. Добавьте грибы и жарьте 8–10 минут до испарения влаги.

5. Смешайте кашу с грибами, поперчите и прогрейте 2 минуты.

– Хранение: В холодильнике до 3 суток; разогрев на сковороде с 2–3 ст. л. воды или бульона.

– Заметка: Для аромата добавьте 1 лавровый лист в кашу на время варки и удалите перед подачей.

18. Пшённая каша с тыквой и сливочным маслом

– Тип: каша

– Выход: 4 порции

– Время: 45 минут

– Ингредиенты:

- Пшено – 180 г
- Тыква – 300 г
- Молоко – 500 мл
- Вода – 200 мл
- Соль – 1/2 ч. л.
- Сахар – 1,5 ст. л.
- Сливочное масло – 40 г

– Шаги:

1. Пшено промойте и обдайте кипятком 2 минуты, слейте.

2. Тыкву нарежьте кубиком 1–1,5 см.

3. В кастрюле доведите до кипения воду с молоком, добавьте соль и сахар.

4. Всыпьте пшено и добавьте тыкву. Варите на слабом огне 25–30 минут, периодически помешивая.

5. Снимите с огня, добавьте масло и оставьте под крышкой на 7 минут.

– Хранение: В холодильнике до 24 часов; разогрев с добавлением молока на плите.

– Заметка: Тыква делает кашу сладкой и мягкой, поэтому сахара можно положить меньше

– до 1 ст. л.

19. Гречка с копчёной рыбой и укропом

– Тип: основное/гарнир

– Выход: 3–4 порции

– Время: 35 минут

– Ингредиенты:

- Гречневая крупа – 200 г
- Вода – 400 мл
- Соль – 1/2 ч. л.
- Копчёная рыба (горбуша/скупбрия/сиг) – 180 г
- Лук репчатый – 100 г
- Сливочное масло – 25 г
- Укроп – 15 г
- Чёрный перец – 1/4 ч. л.

– Шаги:

1. Промойте гречку, залейте водой, посолите, доведите до кипения и варите под крышкой 15 минут на слабом огне.

2. Выключите огонь и дайте гречке настояться 10 минут.

3. Лук нарежьте мелко и обжарьте на сливочном масле 5–6 минут до золотистости.

4. Копчёную рыбу разберите на кусочки, удалите кости.

5. Смешайте гречку с луком и рыбой, добавьте рубленый укроп и перец. Прогрейте 1–2 минуты.

– Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев на сковороде 5 минут на среднем огне.

– Заметка: Если рыба солёная, уменьшите соль в каше до щепотки.

20. Перловка с морковью и брусникой

– Тип: гарнир

– Выход: 4 порции

– Время: 1 час 10 минут

– Ингредиенты:

- Перловка – 200 г
- Вода – 800 мл
- Соль – 1 ч. л.
- Морковь – 200 г
- Лук репчатый – 120 г
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Брусника – 100 г
- Сливочное масло – 20 г

– Шаги:

1. Перловку промойте и замочите в холодной воде на 30 минут, затем слейте.
 2. Залейте свежей водой, доведите до кипения, посолите и варите 45–50 минут до мягкости.
 3. Лук и морковь нарежьте мелко. Обжарьте на растительном масле 8–10 минут до мягкости.
 4. Смешайте перловку с овощами, добавьте сливочное масло.
 5. Вмешайте бруснику и прогрейте 1 минуту – ягода должна остаться целой.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток; разогрев на сковороде с 3–4 ст. л. воды.
- Заметка: Брусника добавляет кислинку и заменяет соус – особенно хорошо рядом с тушёным мясом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.