



Наталья Смакова

**Рецепты
валлийской
кухни**

Наталья Смакова
Рецепты валлийской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней валлийской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: густые супы и рагу, мясные пироги, запеканки, блюда из баранины и говядины, домашний хлеб, лепёшки и классические десерты. 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 советами по хранению. «Рецепты валлийской кухни» — это уютное и сытное путешествие в мир простых, честных и домашнему тёплых блюд Уэльса.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	6
ВСТУПЛЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ И ЛЁГКИЕ БЛЮДА	10
ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Рецепты валлийской кухни

Глава

Наталья Смакова

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ И ЛЁГКИЕ БЛЮДА

1. Овсяная каша по-валлийски с яблоком и мёдом
2. Валлийский редбит классический
3. Редбит с томатом и паприкой
4. Яичница с пореем и сыром
5. Блинчики на пахте с лимонным мёдом
6. Овсяный пудинг «overnight» с йогуртом и ягодами
7. Картофельные оладьи с пореем
8. Скрэмбл с копчёным лососем и зеленью
9. Тосты с лавербрэдом и яйцом
10. Творожная запеканка с овсяными хлопьями и изюмом

ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

11. Паштет из копчёной скумбрии с хреном
12. Гламорганские колбаски (сырные котлетки)
13. Салат из картофеля с горчичной заправкой
14. Салат из свёклы с козьим сыром и грецким орехом
15. Маринованный красный лук быстрый
16. Пикалили по-валлийски (овощи в горчичном маринаде)
17. Сырная паста с пореем и зеленью
18. Мидии в уксусно-пряном маринаде
19. Тёплые гренки с чеддером и карамелизированным луком
20. Хрустящие чипсы из лаваша с морской солью

ГЛАВА 3. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

21. Кауэл (cawl) с бараниной и овощами
22. Кауэл с говядиной и перловкой
23. Суп-пюре из порея и картофеля
24. Рыбная похлёбка с копчёной рыбой и кукурузой
25. Суп из чечевицы с тимьяном
26. Крем-суп из грибов со сливками
27. Томатный суп с чеддером
28. Куриный бульон с овсяными клёцками
29. Суп из корнеплодов с пастернаком
30. Суп из мидий со сливками и чесноком

ГЛАВА 4. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

31. Лосось в духовке с пореем и лимоном
32. Треска в овсяной панировке
33. Форель на сковороде с маслом и каперсами
34. Рыбный пирог с картофелем и зеленью
35. Мидии в белом вине и сливках
36. Скумбрия запечённая с горчицей и мёдом
37. Рыбные котлеты с лимоном и укропом
38. Сельдь в яблочно-луковом маринаде

39. Креветки в чесночном масле
40. Гратен из морепродуктов с сырной корочкой

ГЛАВА 5. МЯСО И ПТИЦА

41. Баранина тушёная с пореем и морковью
42. Бараний шанк в духовке с сидровым соусом
43. Говяжье рагу с тёмным элем
44. Курица в сливочно-горчичном соусе
45. Свинина запечённая с яблоками и шалфеем
46. Фрикадельки из баранины с мятой
47. Пастуший пирог с бараниной и картофельной шапкой
48. Говяжьи колбаски на сковороде с луком и подливкой
49. Запечённая индейка с травами и лимоном
50. Почки в сливочно-луковом соусе

ГЛАВА 6. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

51. Пюре из картофеля и порея
52. Пюре из пастернака со сливками
53. Запечённые корнеплоды с тимьяном
54. Тушёная капуста с яблоком
55. Зелёный горошек с мятой
56. Овсяная начинка (стаффинг) для гарнира
57. Картофельный гратен с чеддером
58. Порей под сырной корочкой
59. Морковь в мёдово-горчичной глазури
60. Салат из капусты с яблоком и йогуртом

ГЛАВА 7. ВЫПЕЧКА И ХЛЕБ

61. Бара брит (чайный кекс с сухофруктами)
62. Валлийские кексы на сковороде
63. Пайклеты (пышные лепёшки) на дрожжах
64. Содовый хлеб с овсяными хлопьями
65. Булочки с чеддером и пореем
66. Пирог с пореем и сыром
67. Пивной хлеб с семечками
68. Яблочные пирожки с корицей
69. Пирог с курицей и пореем
70. Хлебные палочки с сыром и паприкой

ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ И СЛАДКОЕ

71. Рисовый пудинг с ванилью
72. Хлебный пудинг с изюмом и специями
73. Яблочный крамбл с овсяной крошкой
74. Грушевый крамбл с имбирём
75. Тарт с заварным кремом и ягодами
76. Ириски на сливках с морской солью
77. Апельсиновый мармелад
78. Печёные яблоки с мёдом и орехами
79. Лимонный десерт «посет» на сливках

80. Йогуртовое мороженое с мёдом и ягодами

ГЛАВА 9. НАПИТКИ

- 81. Горячий яблочный сок со специями
- 82. Чай с молоком по-валлийски
- 83. Настой шиповника с яблоком
- 84. Лимонад с мятой и огурцом
- 85. Какао на молоке с корицей
- 86. Смужи из ягод, банана и овса
- 87. Имбирный чай с лимоном
- 88. Безалкогольный имбирный пунш
- 89. Компот из ревеня и клубники
- 90. Холодный чай с мёдом и лимоном

ГЛАВА 10. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

- 91. Соус из хрена со сметаной
- 92. Сидрово-горчичный соус к мясу
- 93. Луковый конфитюр
- 94. Чатни из яблок и изюма
- 95. Маринованные огурцы быстрые
- 96. Варенье из чёрной смородины
- 97. Джем из малины с лимоном
- 98. Соль с морскими водорослями (лавер-соль)
- 99. Домашняя гранола с мёдом и орехами
- 100. Смесь специй для редбита и сырных соусов

ВСТУПЛЕНИЕ

Валлийская кухня – это кухня простоты, уюта и уважения к продукту. Она формировалась в суровых, ветреных землях Уэльса, где еда всегда должна была быть сытной, согревающей и надёжной. Здесь ценят мясо, корнеплоды, овёс, молочные продукты и простую выпечку, а рецепты передаются из поколения в поколение без лишних украшений и усложнений.

Баранина, говядина, лук-порей, картофель, овсяная мука, сыр и сливочное масло – основные герои валлийского стола. Из них готовят густые супы и рагу, запеканки, пироги, лепёшки, хлеб и простые десерты. Эти блюда не поражают экзотикой, но подкупают глубиной вкуса, честностью и домашним теплом.

Эта книга создана для тех, кто хочет познакомиться с валлийской кухней без сложных техник и редких ингредиентов. Все рецепты адаптированы под обычные магазины и привычную кухонную технику. Здесь вы найдёте понятные пропорции, пошаговые инструкции и надёжные результаты.

Рецепты подобраны так, чтобы вы могли готовить и для будней, и для выходных, и для уютных семейных обедов. Во многих блюдах даны советы по хранению, разогреву и подаче – чтобы еда была не только вкусной, но и удобной в повседневной жизни.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир валлийских вкусов – спокойных, сытных, по-домашнему тёплых и всегда честных.

ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ И ЛЁГКИЕ БЛЮДА

1. Овсяная каша по-валлийски с яблоком и мёдом

Тип: Завтрак

Выход: 2 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья – 80 г
- Молоко – 300 мл
- Вода – 150 мл
- Яблоко – 1 шт. (150–180 г)
- Мёд – 1–2 ст. л.
- Сливочное масло – 10 г
- Соль – 1 щепотка
- Корица молотая – 1/4 ч. л.

Шаги:

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

2. Всыпьте овсяные хлопья, уменьшите огонь и варите 7–10 минут, помешивая.

3. Натрите яблоко на крупной тёрке или нарежьте мелкими кубиками, добавьте в кашу и прогрейте 2 минуты.

4. Снимите с огня, вмешайте масло и мёд, посыпьте корицей и подавайте.

Хранение: Лучше съесть сразу. Остатки храните в холодильнике до 24 часов, разогрейте до горячего состояния.

Заметка: Для более густой каши уменьшите воду до 100 мл и варите 1–2 минуты дольше.

2. Валлийский редбит классический

Тип: Горячая закуска/завтрак

Выход: 4 тоста

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- Хлеб тостовый или деревенский – 4 ломтика
- Сыр чеддер – 200 г
- Сливочное масло – 25 г
- Мука – 1 ст. л.
- Эль или светлое пиво – 120 мл
- Горчица – 1 ч. л.
- Вустерский соус – 1 ч. л.
- Яичный желток – 1 шт.
- Чёрный перец – 1 щепотка

Шаги:

1. Подсушите хлеб в тостере или на сухой сковороде до лёгкой корочки.

2. В сотейнике растопите масло, всыпьте муку и прогрейте 1 минуту.

3. Влейте эль, размешайте до гладкости, добавьте тёртый сыр, горчицу и вустерский соус. Нагревайте на слабом огне до расплавления сыра.

4. Снимите с огня, быстро вмешайте желток и перец. Намажьте соусом тосты и подрумяньте 2–3 минуты под грилем/в духовке при 220°C.

Хранение: Подавайте сразу. Соус храните в холодильнике до 24 часов и разогрейте на слабом огне, не кипятя.

Заметка: Соус не доводите до кипения после добавления желтка – он останется гладким.

3. Редбит с томатом и паприкой

Тип: Горячая закуска/завтрак

Выход: 4 тоста

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- Хлеб – 4 ломтика
- Сыр чеддер – 180 г
- Сливочное масло – 25 г
- Мука – 1 ст. л.
- Молоко – 120 мл
- Томатная паста – 1 ст. л.
- Сладкая паприка – 1 ч. л.
- Горчица – 1 ч. л.
- Соль – 1 щепотка
- Чёрный перец – 1 щепотка

Шаги:

1. Подсушите хлеб до лёгкой корочки.
2. Растопите масло, прогрейте муку 1 минуту, влейте молоко и размешайте до соуса.
3. Добавьте томатную пасту, паприку, горчицу, соль и перец, затем вмешайте тёртый сыр и прогрейте до расплавления.

4. Намажьте соусом тосты и запекайте 3–4 минуты при 220°C до пузырящейся корочки.

Хранение: Подавайте сразу. Остатки соуса храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Этот вариант удобен, если готовите без пива: вкус остаётся насыщенным и сырым.

4. Яичница с пореем и сыром

Тип: Завтрак

Выход: 2 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- Яйца – 4 шт.
- Лук-порей – 1 стебель (150 г)
- Сливочное масло – 20 г
- Сыр чеддер или полутвёрдый – 60 г
- Соль – 1/3 ч. л.
- Чёрный перец – 1 щепотка

Шаги:

1. Нарезьте белую часть порея тонкими полукольцами и промойте от песка.
2. Растопите масло на сковороде, тушите порей 5–6 минут до мягкости.
3. Сделайте 4 углубления, вбейте яйца, посолите и поперчите.
4. Готовьте под крышкой 3–4 минуты до желаемой степени, посыпьте тёртым сыром и снимите с огня через 1 минуту.

Хранение: Лучше съесть сразу. Готовые яйца хранить не рекомендуется.

Заметка: Порей можно довести до лёгкой карамелизации – вкус станет слаще и глубже.

5. Блинчики на пахте с лимонным мёдом

Тип: Завтрак/десерт

Выход: 10–12 блинчиков

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- Пахта или кефир 2,5% – 400 мл
- Яйца – 2 шт.
- Мука пшеничная – 220 г
- Сахар – 1 ст. л.
- Сода – 1/2 ч. л.
- Соль – 1/3 ч. л.
- Растительное масло – 2 ст. л. + для жарки
- Мёд – 3 ст. л.
- Цедра лимона – 1 ч. л.
- Сок лимона – 1 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте пахту, яйца, сахар, соль и масло.

2. Всыпьте муку и соду, быстро размешайте до теста без сухих комков, дайте постоять 5 минут.

3. Жарьте блинчики на слегка смазанной сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны.

4. Смешайте мёд с цедрой и соком лимона, полейте блинчики перед подачей.

Хранение: Остывшие блинчики храните в холодильнике до 2 суток, разогревайте на сухой сковороде.

Заметка: Тесто получается нежным и пористым за счёт кислоты пахты и соды.

6. Овсяный пудинг «overnight» с йогуртом и ягодами

Тип: Завтрак

Выход: 2 порции

Время: 10 минут + 6 часов на настаивание

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья – 80 г
- Йогурт натуральный – 250 г
- Молоко – 120 мл
- Мёд – 1 ст. л.
- Семена льна – 1 ст. л.
- Ягоды (свежие или замороженные) – 150 г
- Ванильный сахар – 1 ч. л.

Шаги:

1. Смешайте овсяные хлопья, йогурт, молоко, мёд, ванильный сахар и семена льна.

2. Разложите массу по двум банкам или контейнерам, сверху выложите ягоды.

3. Закройте крышкой и поставьте в холодильник минимум на 6 часов.

4. Перед подачей перемешайте и ешьте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Замороженные ягоды предварительно размораживать не нужно – они отдадут сок прямо в банке.

7. Картофельные оладьи с пореем

Тип: Завтрак/закуска

Выход: 3–4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- Картофель – 600 г
- Лук-порей – 1 стебель (120 г)
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 2 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.

- Чёрный перец – 1 щепотка
- Растительное масло – для жарки
- Сметана – 150 г (для подачи)

Шаги:

1. Натрите картофель на крупной тёрке, отожмите сок.
2. Порей нарежьте мелко, промойте и обсушите.
3. Смешайте картофель, порей, яйцо, муку, соль и перец.
4. Жарьте оладьи на среднем огне по 3–4 минуты с каждой стороны до румяной корочки.

Подавайте со сметаной.

Хранение: Остывшие оладьи храните в холодильнике до 2 суток, разогревайте на сковороде или в духовке при 180°C 7–8 минут.

Заметка: Отжим картофеля делает оладьи более хрустящими.

8. Скрэмбл с копчёным лососем и зеленью

Тип: Завтрак

Выход: 2 порции

Время: 12 минут

Ингредиенты:

- Яйца – 4 шт.
- Молоко – 2 ст. л.
- Сливочное масло – 20 г
- Лосось копчёный – 80 г
- Зелёный лук – 2 пера
- Укроп – 2 веточки
- Соль – 1/4 ч. л.
- Чёрный перец – 1 щепотка

Шаги:

1. Взбейте яйца с молоком, солью и перцем.
2. Растопите масло на сковороде на слабом огне.
3. Влейте яйца и готовьте, постоянно помешивая, 4–5 минут до кремовой текстуры.
4. Добавьте кусочки лосося и рубленую зелень, прогрейте 30 секунд и подавайте.

Хранение: Скрэмбл лучше съесть сразу. Хранение готовых яиц не рекомендуется.

Заметка: Слабый огонь делает скрэмбл нежным и без сухих хлопьев.

9. Тосты с лавербрэдом и яйцом

Тип: Завтрак

Выход: 2 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- Хлеб – 4 ломтика
- Морские водоросли (лавер/нори) – 10 г
- Овсяные хлопья мелкие – 2 ст. л.
- Сливочное масло – 20 г
- Яйца – 2 шт.
- Соль – 1/3 ч. л.
- Лимон – 2 дольки

Шаги:

1. Измельчите водоросли ножницами, смешайте с овсяными хлопьями и 50 мл воды, прогрейте 3–4 минуты до густоты.
2. Подсушите хлеб, смажьте маслом.
3. Сверху выложите тёплую массу из водорослей.

4. Пожарьте яйца-глазуньи на сливочном масле, посолите, выложите на тосты и сбрызните лимоном.

Хранение: Массу из водорослей храните в холодильнике до 24 часов, разогревайте на сковороде с 1–2 ст. л. воды.

Заметка: Водоросли дают солоноватый морской вкус, поэтому соль добавляйте умеренно.

10. Творожная запеканка с овсяными хлопьями и изюмом

Тип: Завтрак/десерт

Выход: Форма 18–20 см, 6 порций

Время: 50 минут

Ингредиенты:

- Творог 5–9% – 500 г
- Яйца – 2 шт.
- Овсяные хлопья – 60 г
- Сахар – 3 ст. л.
- Изюм – 60 г
- Сметана – 2 ст. л.
- Ванильный сахар – 1 ч. л.
- Сливочное масло – 10 г (для формы)
- Соль – 1 щепотка

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте форму сливочным маслом.
2. Изюм промойте и обсушите. Смешайте творог, яйца, сметану, сахар, ванильный сахар и соль до однородности.
3. Всыпьте овсяные хлопья и изюм, перемешайте и оставьте на 5 минут.
4. Переложите в форму и выпекайте 35–40 минут до румяной поверхности. Остудите 10 минут перед нарезкой.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток. Можно заморозить порционно до 1 месяца.

Заметка: Овсяные хлопья делают текстуру плотнее и удобной для нарезки.

ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

11. Паштет из копчёной скумбрии с хреном

Тип: Закуска

Выход: Около 350 г

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- Скумбрия копчёная – 250 г (филе без костей)
- Сливочный сыр – 120 г
- Сметана – 2 ст. л.
- Хрен тёртый – 1 ч. л.
- Сок лимона – 1 ст. л.
- Чёрный перец – 1 щепотка
- Укроп – 2 веточки

Шаги:

1. Разберите скумбрию на чистое филе, удалите все косточки.
2. Сложите рыбу, сливочный сыр, сметану, хрен и лимонный сок в чашу блендера.
3. Пробейте до кремовой консистенции, добавьте перец и рубленый укроп.
4. Охладите 20 минут и подавайте с хлебом или крекерами.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Хрен добавляет остроту – вкус хорошо сочетается с тёмным хлебом.

12. Гламорганские колбаски (сырные котлетки)

Тип: Закуска/основное

Выход: 10–12 штук

Время: 40 минут

Ингредиенты:

- Сыр чеддер – 200 г
- Панировочные сухари – 120 г
- Лук-порей – 1 стебель (120 г)
- Яйца – 2 шт.
- Горчица – 1 ч. л.
- Петрушка – 2 ст. л. рубленой
- Соль – 1/2 ч. л.
- Чёрный перец – 1 щепотка
- Растительное масло – для жарки

Шаги:

1. Нарезьте порей мелко, промойте, тушите на 1 ст. л. масла 6–7 минут до мягкости, остудите.

2. Смешайте тёртый сыр, 80 г сухарей, порей, 1 яйцо, горчицу, петрушку, соль и перец.

3. Сформируйте колбаски/котлетки, обваляйте в оставшихся сухарях.

4. Взбейте второе яйцо, быстро окуните каждую заготовку и снова обваляйте в сухарях.

Обжарьте 3–4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток. Разогревайте в духовке при 180°C 8–10 минут.

Заметка: Для более плотной массы охладите смесь 15 минут перед формовкой.

13. Салат из картофеля с горчичной заправкой

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- Картофель – 700 г
- Красный лук – 1/2 шт.
- Огурец маринованный – 2 шт.
- Укроп – 2 ст. л.
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Горчица – 1 ст. л.
- Яблочный уксус – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Чёрный перец – 1 щепотка

Шаги:

1. Отварите картофель в мундире до готовности, остудите и нарежьте кубиками.
2. Мелко нарежьте лук и маринованные огурцы, добавьте к картофелю.
3. Смешайте масло, горчицу, уксус, соль и перец до однородности.
4. Заправьте салат, добавьте укроп и перемешайте. Дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Салат вкуснее после короткого настаивания – картофель впитывает заправку.

14. Салат из свёклы с козьим сыром и грецким орехом

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 20 минут (без учёта запекания свёклы)

Ингредиенты:

- Свёкла запечённая или отварная – 500 г
- Козий сыр или брынза – 120 г
- Грецкие орехи – 60 г
- Руккола или салат-микс – 70 г
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Мёд – 1 ч. л.
- Яблочный уксус – 1 ст. л.
- Соль – 1/4 ч. л.
- Чёрный перец – 1 щепотка

Шаги:

1. Нарежьте свёклу ломтиками, орехи слегка подсушите на сковороде 2 минуты.
2. Разложите зелень на тарелке, сверху – свёклу и крошки сыра.
3. Смешайте масло, уксус, мёд, соль и перец.
4. Полейте салат заправкой и посыпьте орехами.

Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов, лучше собирать салат перед подачей.

Заметка: Сладость свёклы хорошо раскрывается с мёдом и яблочным уксусом.

15. Маринованный красный лук быстрый

Тип: Заготовка/закуска

Выход: Банка 400 мл

Время: 15 минут + 30 минут на маринование

Ингредиенты:

- Красный лук – 2 шт.
- Вода – 150 мл
- Яблочный уксус – 150 мл
- Сахар – 1 ст. л.

- Соль – 1 ч. л.
- Лавровый лист – 1 шт.
- Перец горошком – 8–10 шт.

Шаги:

1. Нарезьте лук тонкими полукольцами, плотно уложите в чистую банку.
2. Вскипятите воду с уксусом, сахаром, солью, лавровым листом и перцем.
3. Залейте лук горячим маринадом, закройте крышкой.
4. Остудите и уберите в холодильник минимум на 30 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 7 суток.

Заметка: Лук подходит к мясу, сыру и бутербродам.

16. Пикалили по-валлийски (овощи в горчичном маринаде)

Тип: Заготовка/закуска

Выход: Около 1 л

Время: 40 минут + 12 часов

Ингредиенты:

- Цветная капуста – 400 г
- Морковь – 200 г
- Огурцы – 200 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Соль – 1 ст. л.
- Яблочный уксус – 400 мл
- Сахар – 3 ст. л.
- Горчица порошок – 2 ст. л.
- Куркума – 1 ч. л.
- Семена горчицы – 1 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте овощи небольшими кусочками, пересыпьте солью и оставьте на 2 часа, затем промойте и обсушите.
2. Смешайте уксус, сахар, порошок горчицы, куркуму и семена горчицы, доведите до кипения.
3. Добавьте овощи и проварите 5 минут, чтобы они остались слегка хрустящими.
4. Разложите по стерильным банкам, остудите и выдержите в холодильнике 12 часов перед подачей.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 недель.

Заметка: Пикалили хорошо подходит к сырам и холодному мясу.

17. Сырная паста с пореем и зеленью

Тип: Намазка

Выход: Около 300 г

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- Сыр полутвёрдый – 180 г
- Сливочный сыр – 100 г
- Лук-порей – 80 г
- Укроп – 1 ст. л. рубленого
- Горчица – 1/2 ч. л.
- Сок лимона – 1 ч. л.
- Соль – 1/4 ч. л.
- Чёрный перец – 1 щепотка

Шаги:

1. Натрите полутвёрдый сыр на мелкой тёрке.
2. Порей нарежьте очень мелко и тщательно промойте, обсушите.
3. Смешайте оба вида сыра, порей, зелень, горчицу и лимонный сок.
4. Посолите, поперчите и перемешайте до однородности.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Паста особенно хороша на тёплом хлебе или с овощными палочками.

18. Мидии в уксусно-пряном маринаде

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 25 минут + 2 часа

Ингредиенты:

- Мидии очищенные (замороженные) – 500 г
- Вода – 150 мл
- Яблочный уксус – 150 мл

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.