

The background of the image is a collage of various Chilean dishes. In the top left, there's a bowl of green salad. In the top right, a blue bowl contains a red sauce with vegetables. In the middle left, a wooden bowl holds a soup with corn and beans. In the middle right, there are sliced red onions. In the bottom right, a large black bowl features a hearty stew with meat, potatoes, and vegetables. The overall theme is traditional Chilean cuisine.

Наталья Смакова

**Рецепты
ЧИЛИЙСКОЙ
КУХНИ**

Наталья Смакова

Рецепты чилийской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней чилийской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: супы и рагу, мясо и рыбу, блюда из морепродуктов, запеканки, простую выпечку и домашние соусы. 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 чилийской кухни» — это спокойное знакомство с кухней, где ценят натуральный вкус продуктов, сезонность и сытную, понятную еду.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	6
ВСТУПЛЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ, САЛАТЫ И СОУСЫ	10
ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Рецепты чилийской кухни

Глава

Наталья Смакова

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ, САЛАТЫ И СОУСЫ

1. Пебре классический
2. Пебре с авокадо
3. Пебре с манго и лаймом
4. Чанчо эн пьедра (соус в ступке)
5. Айи верде (зелёный соус с кинзой)
6. Соус с меркеном и оливковым маслом
7. Маринованные оливки с травами
8. Маринованный красный лук с лаймом
9. Эскабече из овощей по-чилийски
10. Энсалада чилена (помидоры и лук)
11. Салат из авокадо и томатов
12. Капустный салат с морковью и яблоком
13. Свекольный салат с апельсином и мятой
14. Фасолевый салат с кинзой
15. Картофельный салат «Папас майо»
16. Салат из зелёной фасоли и томатов
17. Козий сыр в меркене с мёдом
18. Пан кон палта (тосты с авокадо)
19. Пикантный томатный салат с орегано
20. Тарелка «Пикотео» (быстрая закуска)

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

21. Касуэла де вакуно (говяжий суп)
22. Касуэла де польо (куриный суп)
23. Касуэла де кордеро (суп с ягнёнком)
24. Пан-трукас (суп с тестяными квадратиками)
25. Карбонада (суп-рагу с говядиной)
26. Суп из чечевицы по-чилийски
27. Поротос кон рьендас (фасоль с лапшой)
28. Крем-суп из тыквы с меркеном
29. Томатный суп из запечённых помидоров
30. Кукурузный суп с картофелем
31. Овощной суп с киноа
32. Бульон для касуэлы (на костях)
33. Суп с курицей и рисом по-чилийски
34. Суп из грибов с белым вином
35. Лёгкий суп из моркови и апельсина

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

36. Калдильо де конгрио (рыбный суп)
37. Пайя марина (похлёбка из морепродуктов)
38. Чупе де марискос (густой суп с морепродуктами)
39. Пастель де хайба (крабовая запеканка)
40. Мачас а ла пармезана (гребешки под сыром)

41. Локос с майонезом (из консервированных морепродуктов)
42. Севиче по-чилийски (рыба или креветки)
43. Лосось на сковороде с меркеном
44. Хек в томатно-чесночном соусе
45. Рыба в эскабече
46. Креветки в чесночном масле с меркеном
47. Мидии в белом вине и чесноке
48. Мидии в томатном соусе
49. Эмпанадас с морепродуктами (начинка)
50. Салат из осьминога с картофелем

ГЛАВА 4. МЯСО И ПТИЦА

51. Ломо а ло побре (стейк с яйцом и картофелем)
52. Асадо по-чилийски (маринад и запекание)
53. Чураско (тонкий стейк на сковороде)
54. Курица на гриле с меркеном
55. Курица в лимонно-орегановом соусе
56. Свиные рёбрышки в меркене и мёде
57. Карне мечада (томлёная говядина)
58. Эстофадо де вакуно (тушёная говядина)
59. Пастель де папа (картофельная запеканка с мясом)
60. Чаркикан с мясом (рагу)
61. Антикучос (шпажки из мяса и овощей)
62. Миланеса по-чилийски (панированная отбивная)
63. Чоризо на сковороде с луком
64. Свиная лопатка в пиве (томлёная)
65. Ягнёнок запечённый с чесноком и розмарином
66. Куриные сердечки в чесночном соусе
67. Фрикадельки в томатном соусе с меркеном
68. Рагу из индейки с овощами
69. Печень с карамелизированным луком
70. Курица «аль хуго» (с подливой)

ГЛАВА 5. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА

71. Эмпанадас де пино (классические)
72. Эмпанадас с сыром
73. Эмпанадас с морепродуктами (выпечка)
74. Пастель де чокло (кукурузная запеканка)
75. Умитас (кукурузные свёртки)
76. Сопайпильяс (жареные лепёшки из тыквы)
77. Сопайпильяс запечённые (лайт)
78. Пан амасадо (домашний хлеб)
79. Маракета (булочки в чилийском стиле)
80. Пан де паскуа (рождественский кекс)
81. Яблочный кухен (kuchen) по-чилийски
82. Альфахорес чиленос с манхаром
83. Милкао (картофельные лепёшки, Чилоэ)
84. Чапалеле (картофельные клецки, Чилоэ)
85. Кальсонес ротос (печенье/пончики)

ГЛАВА 6. ОВОЩИ, БОБОВЫЕ И ГАРНИРЫ

86. Поротос гранадос (фасоль с кукурузой и тыквой)
87. Чаркикан овощной (без мяса)
88. Пюре из тыквы с меркеном
89. Рис с овощами и кинзой
90. Киноа с жареными овощами
91. Папас дорадас (золотистый картофель на сковороде)
92. Кукуруза с маслом и лаймом
93. Салат из зелёного горошка и мяты

ГЛАВА 7. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

94. Манхар (домашний dulce de leche)
95. Моте кон уэсильёс (десертный напиток)
96. Лече асада (запечённый молочный крем)
97. Бразо де рейна (рулет с манхаром)
98. Торт «Трес лечес» (три молока)
99. Писко сауэр (классический)
100. Терремото (коктейль по-чилийски)

ВСТУПЛЕНИЕ

Чилийская кухня сформировалась в стране с уникальной географией: океан, горы, долины и длинная береговая линия определили характер питания. Здесь сочетаются морепродукты и мясо, овощи и злаки, простые супы и основательные горячие блюда.

В основе чилийского стола – рыба и морепродукты, говядина и птица, картофель, кукуруза, бобовые и овощи. Вкусы, как правило, сдержанные: специи используются умеренно, чтобы сохранить естественный характер продукта. Важную роль играет сезонность и качество ингредиентов.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить чилийскую кухню дома – без экзотики и сложных приёмов. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции и выверенные пропорции делают процесс приготовления спокойным и надёжным.

Рецепты подойдут для повседневных обедов, семейных ужинов и тех случаев, когда хочется простой, сытной и честной еды без лишних усложнений.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир чилийской кухни – сдержанной, природной и по-домашнему основательной.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ, САЛАТЫ И СОУСЫ

1. Пебре классический

Тип: соус, чилийский, без варки

Выход: около 300–400 мл

Время: 10–15 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 2–3 шт.
- лук репчатый – 1/2 шт.
- кинза – 1/2 пучка
- перец чили – 1 шт. (по вкусу)
- сок лайма или лимона – 1–2 ст. л.
- оливковое масло – 1 ст. л.
- соль – по вкусу

Шаги:

1. Помидоры мелко нарежьте (или быстро прокрутите в блендере короткими циклами).
2. Лук и кинзу мелко порубите. Чили нарежьте очень мелко.
3. Соедините всё, добавьте сок лайма/лимона, масло и соль.
4. Перемешайте и дайте настояться 10–15 минут.

Хранение: В холодильнике 2–3 дня (вариант с авокадо – до 1 дня).

Заметка: Подавайте к мясу, рыбе, картофелю, эмпанадас и на тосты.

2. Пебре с авокадо

Тип: соус, чилийский, без варки

Выход: около 300–400 мл

Время: 10–15 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 2–3 шт.
- лук репчатый – 1/2 шт.
- кинза – 1/2 пучка
- авокадо – 1 шт.
- перец чили – 1 шт. (по вкусу)
- сок лайма или лимона – 1–2 ст. л.
- оливковое масло – 1 ст. л.
- соль – по вкусу

Шаги:

1. Помидоры мелко нарежьте (или быстро прокрутите в блендере короткими циклами).
2. Лук и кинзу мелко порубите. Чили нарежьте очень мелко.
3. Соедините всё, добавьте сок лайма/лимона, масло и соль.
4. Перемешайте и дайте настояться 10–15 минут.

Хранение: В холодильнике 2–3 дня (вариант с авокадо – до 1 дня).

Заметка: Авокадо делает соус более нежным. Лучше съесть в течение суток.

3. Пебре с манго и лаймом

Тип: соус, чилийский, без варки

Выход: около 300–400 мл

Время: 10–15 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 2–3 шт.

- лук репчатый – 1/2 шт.
- кинза – 1/2 пучка
- манго – 1/2–1 шт.
- перец чили – 1/2–1 шт. (по вкусу)
- сок лайма или лимона – 1–2 ст. л.
- оливковое масло – 1 ст. л.
- соль – по вкусу

Шаги:

1. Помидоры мелко нарежьте (или быстро прокрутите в блендере короткими циклами).
2. Лук и кинзу мелко порубите. Чили нарежьте очень мелко.
3. Соедините всё, добавьте сок лайма/лимона, масло и соль.
4. Перемешайте и дайте настояться 10–15 минут.

Хранение: В холодильнике 2–3 дня (вариант с авокадо – до 1 дня).

Заметка: Сладость манго хорошо балансирует остроту чили.

4. Чанчо эн пьедра (соус в ступке)

Тип: соус, острый, в ступке

Выход: около 300–400 мл

Время: 10–15 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 3 шт.
- чеснок – 2–3 зубчика
- перец чили – 1 шт. (по вкусу)
- оливковое масло – 1–2 ст. л.
- соль – по вкусу
- петрушка или кинза – 2–3 веточки (по желанию)

Шаги:

1. Помидоры нарежьте, чеснок и чили измельчите.

2. В ступке разотрите чеснок с солью, добавьте чили и часть помидоров, разотрите до соуса.

3. Подмешайте оставшиеся помидоры и масло, при желании – зелень.

4. Дайте постоять 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике 2–3 дня (вариант с авокадо – до 1 дня).

Заметка: В идеале растирают в ступке – вкус получается ярче.

5. Айи верде (зелёный соус с кинзой)

Тип: соус, зелёный, без варки

Выход: около 200 мл

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- кинза – 1 пучок
- петрушка – 1/2 пучка
- зелёный перец чили или халапеньо – 1 шт.
- чеснок – 1 зубчик
- сок лайма – 1 ст. л.
- оливковое масло – 3–4 ст. л.
- соль – по вкусу

Шаги:

1. Зелень промойте и очень хорошо обсушите.

2. Измельчите зелень, чили и чеснок в блендере короткими циклами.

3. Добавьте сок лайма, масло и соль, ещё раз коротко пробейте.

4. Попробуйте и отрегулируйте кислоту/соль.

Хранение: В холодильнике 3–4 дня.

Заметка: Отлично к рыбе, курице и запечённому картофелю.

6. Соус с меркеном и оливковым маслом

Тип: масло- приправа, острое

Выход: около 100 мл

Время: 5 минут + настаивание

Ингредиенты:

- оливковое масло – 100 мл
- меркен – 1–2 ч. л.
- чеснок – 1 зубчик (по желанию)
- соль – щепотка
- сок лимона – 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте масло со специями и солью.
2. Чеснок очень мелко нарежьте или разотрите, добавьте в масло.
3. Дайте настояться 20–30 минут.
4. Перед подачей можно добавить немного лимонного сока.

Хранение: В холодильнике до 2 недель.

Заметка: Используйте для маринадов и для подачи к хлебу.

7. Маринованные оливки с травами

Тип: закуска, пикотео

Выход: 4–6 порций

Время: 10 минут + настаивание

Ингредиенты:

- оливки без косточки – 300 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- чеснок – 1–2 зубчика
- цедра лимона – 1/2 ч. л.
- орегано – 1/2 ч. л.
- меркен или хлопья чили – 1/3 ч. л. (по желанию)
- соль – щепотка

Шаги:

1. Оливки обсушите, чеснок нарежьте тонко.
2. Смешайте масло, цедру, орегано и специи.
3. Добавьте оливки и чеснок, перемешайте.
4. Настаивайте 30 минут (лучше 2–3 часа) и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 5 дней.

Заметка: Можно добавить розмарин или тимьян.

8. Маринованный красный лук с лаймом

Тип: добавка, маринад

Выход: около 200 г

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- красный лук – 1 крупный
- сок лайма или лимона – 3–4 ст. л.
- уксус яблочный – 1 ст. л. (по желанию)
- соль – 1/2 ч. л.
- сахар – 1/2 ч. л.

- вода – 2 ст. л.

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лайма, соль, сахар и воду (и уксус, если используете).
3. Залейте лук маринадом и перемешайте.
4. Оставьте на 20–30 минут. Подавайте к мясу и сэндвичам.

Хранение: В холодильнике 3–4 дня.

Заметка: Чем тоньше нарезка, тем быстрее маринуется.

9. Эскабече из овощей по-чилийски

Тип: закуска, маринованные овощи

Выход: банка 0,7–1 л

Время: 20 минут + охлаждение

Ингредиенты:

- морковь – 1 шт.
- лук – 1 шт.
- сладкий перец – 1 шт.
- цветная капуста – 200 г (по желанию)
- уксус 6% – 120 мл
- вода – 120 мл
- сахар – 1 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- лавровый лист – 1–2 шт.
- перец горошком – 6–8 шт.

Шаги:

1. Овощи нарежьте соломкой/соцветиями.
2. Вскипятите воду с уксусом, солью, сахаром и специями.
3. Добавьте овощи и проварите 2–3 минуты, чтобы они стали чуть мягче.
4. Переложите всё в банку, остудите и уберите в холодильник минимум на 6 часов.

Хранение: В холодильнике до 10 дней.

Заметка: Удобно как гарнир и как добавка в сэндвичи.

10. Энсалада чилена (помидоры и лук)

Тип: салат, классический

Выход: 4 порции

Время: 10–20 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 3–4 шт.
- лук – 1 шт.
- кинза – 1/3 пучка
- оливковое масло – 1–2 ст. л.
- уксус винный или сок лимона – 1 ст. л.
- соль – по вкусу

Шаги:

1. Помидоры нарежьте дольками, лук – тонкими перьями.
2. Добавьте рубленую кинзу.
3. Заправьте маслом и уксусом/соком лимона, посолите.
4. Перемешайте и подавайте сразу.

Хранение: Лучше съесть в течение 6–8 часов.

Заметка: Классическая пара к асадо и картофелю.

11. Салат из авокадо и томатов

Тип: салат, свежий

Выход: 4 порции

Время: 10–20 минут

Ингредиенты:

- авокадо – 2 шт.
- помидоры – 2 шт.
- лук красный – 1/2 шт.
- сок лайма – 1–2 ст. л.
- оливковое масло – 1 ст. л.
- соль – по вкусу

Шаги:

1. Авокадо и помидоры нарежьте кубиком, лук – очень мелко.
2. Сбрызните лаймом, добавьте масло и соль.
3. Аккуратно перемешайте, чтобы авокадо не превратилось в пюре.
4. Подавайте охлаждённым.

Хранение: В холодильнике до 1 дня.

Заметка: Для яркости добавьте немного кинзы.

12. Капустный салат с морковью и яблоком

Тип: салат, хрустящий

Выход: 4 порции

Время: 10–20 минут

Ингредиенты:

- капуста белокочанная – 400 г
- морковь – 1 шт.
- яблоко – 1 шт.
- сок лимона – 1 ст. л.
- масло растительное – 1–2 ст. л.
- соль – по вкусу

Шаги:

1. Капусту нашинкуйте и слегка разомните с солью.
2. Морковь натрите, яблоко нарежьте тонкой соломкой.
3. Сбрызните лимоном, заправьте маслом.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 дней.

Заметка: Хорош как лёгкий гарнир к мясу.

13. Свекольный салат с апельсином и мятой

Тип: салат, яркий

Выход: 4 порции

Время: 10–20 минут

Ингредиенты:

- свёкла отварная – 2 шт.
- апельсин – 1 шт.
- лук красный – 1/4 шт. (по желанию)
- оливковое масло – 1 ст. л.
- сок лимона – 1 ч. л.
- мята – 3–4 листика
- соль – по вкусу

Шаги:

1. Свёклу нарежьте кубиком, апельсин очистите и нарежьте кусочками.

2. Смешайте со специями, добавьте масло и лимонный сок.
3. Добавьте тонко нарезанный лук (по желанию) и мяту.

4. Аккуратно перемешайте и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 дней.

Заметка: Можно заменить апельсин на грейпфрут.

14. Фасолевый салат с кинзой

Тип: салат, бобовый

Выход: 4 порции

Время: 10–20 минут

Ингредиенты:

- варёная фасоль (или консервированная) – 300 г
- лук – 1/2 шт.
- кинза – 1/3 пучка
- сок лимона – 1 ст. л.
- оливковое масло – 1 ст. л.
- соль – по вкусу
- меркен – щепотка (по желанию)

Шаги:

1. Фасоль промойте и обсушите.
2. Лук и кинзу мелко нарежьте.
3. Смешайте всё, добавьте сок лимона, масло и соль.
4. Дайте постоять 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 дней.

Заметка: Отличная основа для пикотео.

15. Картофельный салат «Папас майо»

Тип: салат, сытный

Выход: 4 порции

Время: 10–20 минут

Ингредиенты:

- картофель – 600 г
- яйца – 2 шт.
- солёные огурцы – 2 шт. (или маринованные)
- зелёный лук – 2 пера
- майонез – 3–4 ст. л.
- соль и перец – по вкусу

Шаги:

1. Картофель отварите в мундире, остудите и нарежьте кубиком.
2. Яйца сварите вкрутую, нарежьте.
3. Добавьте огурцы и зелёный лук.
4. Заправьте майонезом, посолите и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 2 дней.

Заметка: Подаётся как гарнир к мясу и рыбе.

16. Салат из зелёной фасоли и томатов

Тип: салат, лёгкий

Выход: 4 порции

Время: 10–20 минут

Ингредиенты:

- зелёная фасоль – 300 г
- помидоры черри – 200 г

- лук красный – 1/4 шт.
- оливковое масло – 1 ст. л.
- сок лимона – 1 ст. л.
- соль – по вкусу

Шаги:

1. Фасоль бланшируйте 3–4 минуты и быстро охладите.
2. Черри разрежьте пополам, лук нарежьте тонко.
3. Смешайте, заправьте маслом и лимоном, посолите.
4. Подавайте слегка охлаждённым.

Хранение: В холодильнике до 2 дней.

Заметка: Можно добавить немного козьего сыра.

17. Козий сыр в меркене с мёдом

Тип: закуска, сырная

Выход: 2–4 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- козий сыр (мягкий) – 200 г
- меркен – 1/2 ч. л.
- мёд – 1–2 ч. л.
- оливковое масло – 1 ч. л.
- орехи (грецкие/миндаль) – 1 ст. л. (по желанию)

Шаги:

1. Сыр нарежьте ломтиками или сформируйте небольшие шайбы.
2. Смешайте меркен с каплей масла и аккуратно обваляйте сыр с одной стороны.
3. Сверху добавьте немного мёда, при желании посыпьте орехами.
4. Подавайте с хлебом или крекерами.

Хранение: В холодильнике до 2 дней.

Заметка: Мёд можно заменить на варенье из инжира.

18. Пан кон палта (тосты с авокадо)

Тип: закуска, быстрый завтрак

Выход: 4 тоста

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- хлеб (тосты/маракета) – 4 ломтика
- авокадо – 2 шт.
- сок лайма – 1 ст. л.
- соль – по вкусу
- перец – по вкусу
- оливковое масло – 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Авокадо разомните вилкой, добавьте сок лайма, соль и перец.
2. Поджарьте хлеб на сухой сковороде или в тостере.
3. Намажьте пасту из авокадо, сбрызните маслом (по желанию).
4. Подавайте сразу.

Хранение: Лучше съесть сразу.

Заметка: Можно добавить ломтик помидора и щепотку меркена.

19. Пикантный томатный салат с орегано

Тип: салат, пряный

Выход: 4 порции

Время: 10–20 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 3 шт.
- лук – 1/2 шт.
- орегано – 1/2 ч. л.
- оливковое масло – 1 ст. л.
- уксус винный – 1 ч. л.
- соль – по вкусу

Шаги:

1. Помидоры нарежьте крупно, лук – тонко.
2. Добавьте орегано, масло, уксус и соль.
3. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: Лучше съесть в тот же день.

Заметка: Хорош к жареной рыбе.

20. Тарелка «Пикотео» (быстрая закуска)

Тип: закуска, сборная тарелка

Выход: 1 большая тарелка

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- оливки – 150 г
- сыр (козий или полутвёрдый) – 150 г
- чоризо/ветчина – 150 г
- маринованные овощи (эскабече) – 150 г
- хлеб или крекеры – по вкусу
- соус пebre – 1 миска

Шаги:

1. Нарежьте сыр и мясную нарезку удобными кусочками.
2. Разложите на большой тарелке вместе с оливками и маринованными овощами.
3. Поставьте рядом пebre и хлеб/крекеры.
4. Подавайте сразу – это идеальная закуска к дружеской встрече.

Хранение: Хранение не требуется – лучше собрать перед подачей.

Заметка: Можно добавить орехи и свежие фрукты.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

21. Касуэла де вакуно (говяжий суп)

Тип: суп, наваристый, чилийский

Выход: 5–6 порций

Время: 1–1,5 часа

Ингредиенты:

- говядина (на кости) – 600–800 г
- картофель – 3–4 шт.

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.