

A collage of various Chilean dishes including soups, stews, and salads. The dishes are presented in different styles of bowls and plates, some with fresh garnishes like cilantro and onions. The colors are vibrant, with reds, greens, and yellows being prominent.

Наталья Смакова

**Рецепты
ЧИЛИЙСКОЙ
КУХНИ**

Наталья Смакова

Рецепты чилийской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73227858

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава	4
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	5
ВСТУПЛЕНИЕ	10
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ, САЛАТЫ И СОУСЫ	12
ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

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.