



Наталья Смакова

Рецепты  
мексиканской  
кухни

Наталья Смакова

**Рецепты мексиканской кухни**

«Автор»

2026

## **Смакова Н.**

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

Эта книга — практичный гид по домашней мексиканской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: тако и кесадильи, энчилас, супы, рагу, блюда из кукурузы и фасоли, соусы и сальсы. Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без сложных техник и труднодоступных ингредиентов. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и полезными советами. «Рецепты мексиканской кухни» — это яркое и насыщенное знакомство с миром чили, лайма, кукурузы, фасоли и выразительных вкусов, которые легко приготовить дома.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	6
ВСТУПЛЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ И СОУСЫ	10
ГЛАВА 2. АНТОХИТОС И ЗАКУСКИ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Рецепты мексиканской кухни

## Глава

Наталья Смакова

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### ГЛАВА 1. ОСНОВЫ И СОУСЫ

1. Тортильи кукурузные (на masa harina)
2. Тортильи пшеничные мягкие
3. Сальса роха (жареные томаты)
4. Сальса верде (зелёная)
5. Пико де гайо (сальса-салат)
6. Гуакамолé классический
7. Маринад адобо (для курицы/свинины)
8. Крема лайм-чеснок (быстрый соус)
9. Маринованный красный лук с лаймом
10. Рис с лаймом и кинзой (гарнир)

### ГЛАВА 2. АНТОХИТОС И ЗАКУСКИ

11. Начос с сыром и солью (быстро)
12. Кесадилья с сыром (база)
13. Кесадилья с курицей и кукурузой
14. Тостада с фасолью и авокадо
15. Элоте (кукуруза с лаймом и сыром)
16. Эскитес (кукуруза в стакане)
17. Халапеньо попперс (запечённые)
18. Такитос с курицей (рулетики)
19. Флаутас с говядиной
20. Тотопос (чипсы из тортильи, духовка)
21. Севиче по-мексикански (рыба с лаймом)
22. Коктейль из креветок (coctel de camarón)
23. Чилакилес красные (завтрак)
24. Чилакилес зеленые
25. Кесо фундидо с чоризо (расплавленный сыр)

### ГЛАВА 3. ТАКО

26. Тако тинга из курицы
27. Тако аль пастор (домашний)
28. Карнитас (упрощённо)
29. Тако барбакоа (тушёная говядина)
30. Тако с рыбой в кляре (Ваја)
31. Тако с креветками и лаймом
32. Тако с фаршем (пикадильо)
33. Тако с чоризо и картофелем
34. Тако с яйцом и фасолью (завтрак)
35. Тако huevos a la mexicana (яйца с томатом и перцем)
36. Тако с грибами и перцем
37. Тако с цветной капустой в специях
38. Тако с нопалем (кактусом) и луком
39. Тако pollo asado (курица гриль-стейл)
40. Тако carne asada (говядина на сковороде)

41. Тако биррия (упрощённо) + консоме
42. Тако с рыбным севиче
43. Тако с фасолью и авокадо (веган)
44. Тако с жареным сыром (queso dorado)
45. Тако со сладким картофелем и чёрной фасолью

#### ГЛАВА 4. СУПЫ И РАГУ

46. Суп тортилья (sopa de tortilla)
47. Позоле rojo (упрощённо)
48. Позоле verde (куриный)
49. Менудо (упрощённый вариант)
50. Суп из чёрной фасоли
51. Кальдо де польо (куриный суп с овощами)
52. Сопа де лима (суп с лаймом, Юкатан)
53. Чили с фасолью и говядиной (техасско-мексиканский)
54. Консоме биррия (бульон к тако)
55. Кальдо де элоте (суп с кукурузой)

#### ГЛАВА 5. ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

56. Энчиладас рохас с курицей
57. Энчиладас вердес
58. Энчиладас суисас (сливочно-зелёные)
59. Энфрихолодас (энчиладас с фасольным соусом)
60. Чили релленос (фаршированные перцы)
61. Буррито классический с говядиной и фасолью
62. Буррито с курицей и рисом
63. Чимичанга (хрустящий жареный буррито)
64. Фахитас с курицей и перцем
65. Фахитас с говядиной
66. Тамалес (упрощённо)
67. Альбондигас (фрикадельки в томатном бульоне)
68. Кочинита пибиль (свинина с ахиоте, духовка)
69. Курица в моле (упрощённый моле поблано)
70. Карне гисада (тушёная говядина в соусе)

#### ГЛАВА 6. ГАРНИРЫ И БОБОВЫЕ

71. Фрихолес рефритос (перетёртая фасоль)
72. Фасоль чарро (с беконом)
73. Чёрная фасоль с кумином и лаймом
74. Рис мексиканский красный (arroz rojo)
75. Рис зелёный (arroz verde)
76. Кальбаситас (кабачки с кукурузой)
77. Салат нопалес (или кабачок-альтернатива)
78. Папас а ла мексикана (картофель с томатом и чили)
79. Салат фасоль-кукуруза с лаймом
80. Сальса ананасовая (pico de piña)

#### ГЛАВА 7. ВЫПЕЧКА И ЛЕПЁШКИ

81. Сопес (толстые кукурузные лепёшки)

82. Гордитас (кукурузные лепёшки с начинкой)
83. Кукурузный хлеб по-мексикански
84. Болильо (простые мексиканские булочки)
85. Пан де муэрто (упрощённая версия)

#### ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ

86. Чуррос классические
87. Чуррос запечённые (лайт)
88. Флан карамельный
89. Торт tres leches (три молока)
90. Аррос кон лече (рисовый десерт)
91. Буñuelos (хрустящие лепёшки)
92. Кахета (карамель из молока, упрощённо)
93. Полворонес (песочное печенье)
94. Палетас (фруктовый лёд)
95. Сопапильяс (жареные подушки с мёдом)

#### ГЛАВА 9. НАПИТКИ

96. Орчата (рисовый напиток с корицей)
97. Агуа де хибискус (jamaica)
98. Агуа де тамариндо
99. Агуа fresca арбузная
100. Горячий шоколад по-мексикански

## ВСТУПЛЕНИЕ

Мексиканская кухня – это кухня контрастов и энергии. Здесь острое сочетается с кислым и сладким, простые продукты – с насыщенными соусами, а уличная еда соседствует с блюдами, которые готовят часами. Она выросла из древних традиций Мезоамерики и со временем вобрала в себя европейские и региональные влияния, не потеряв собственного характера.

Кукуруза, фасоль, перец чили, томаты, лайм, мясо и пряности лежат в основе мексиканского стола. Из этих продуктов рождаются лепёшки тортильи, сальсы, супы, рагу и бесконечное количество начинок. Мексиканская кухня не требует сложных техник, но любит точность: правильную обжарку, баланс вкусов и свежие добавки в самом конце.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить мексиканские блюда дома – без экзотических ингредиентов и профессионального оборудования. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и понятную последовательность шагов.

Рецепты подобраны так, чтобы их можно было легко комбинировать: собирать быстрые ужины, уличные закуски для компании или полноценные домашние обеды.

Пусть эта книга станет для вас удобным и понятным проводником в мир мексиканских вкусов – ярких, смелых и живых.

## ГЛАВА 1. ОСНОВЫ И СОУСЫ

Тортильи, сальсы и быстрые заправки – база для тако, буррито и мексиканских ужинов.

### 1. Тортильи кукурузные (на masa harina)

Время: 35 мин

Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- мука masa harina 250 г
- тёплая вода 330–360 мл
- соль 1/2 ч. л.
- масло 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте masa harina с солью (и маслом).

2. Влейте воду и замесите мягкое тесто: не липкое, но пластичное. Дайте постоять 10 минут.

3. Разделите на шарики, раскатайте/распрессуйте в тонкие лепёшки (между плёнкой/пергаментом).

4. Жарьте на сухой горячей сковороде по 45–60 секунд с каждой стороны.

5. Сложите в полотенце, чтобы тортильи оставались мягкими.

Хранение: Лучше свежие. В контейнере в холодильнике до 2 суток, разогрев на сухой сковороде.

### 2. Тортильи пшеничные мягкие

Время: 40 мин

Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- мука пшеничная 350 г
- разрыхлитель 1 ч. л.
- соль 1 ч. л.
- масло/смалец 60 г
- тёплая вода 200–220 мл

Шаги:

1. Смешайте муку, разрыхлитель и соль.

2. Вотрите масло в муку до крошки.

3. Влейте воду и замесите мягкое тесто. Дайте отдохнуть 15 минут.

4. Разделите на шарики и раскатайте тонкие лепёшки.

5. Жарьте на сухой сковороде по 30–45 секунд с каждой стороны, не пересушивая.

Хранение: В контейнере до 2 суток. Заморозка до 1 месяца (переложите пергаментом).

### 3. Сальса роха (жареные томаты)

Время: 20 мин

Выход: ~350 мл

Ингредиенты:

- помидоры 5–6 шт
- лук 1/2 шт
- чеснок 2 зубчика
- чили халапеньо 1 шт (или по вкусу)
- кинза 1/2 пучка
- сок лайма 1–2 ст. л.

- соль

Шаги:

1. Обжарьте на сухой сковороде помидоры, лук и чили до подрумянивания.
2. Пробейте в блендере вместе с чесноком до желаемой текстуры.
3. Добавьте соль и сок лайма, перемешайте.
4. Вмешайте рубленую кинзу.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

Заметка: Если нужна более мягкая сальса – удалите часть семян чили.

4. Сальса верде (зелёная)

Время: 20 мин

Выход: ~350 мл

Ингредиенты:

- томателло 500 г (или зелёные томаты)
- лук 1/2 шт
- чеснок 2 зубчика
- чили серрано/халапеньо 1–2 шт
- кинза 1/2 пучка
- сок лайма 1 ст. л.
- соль

Шаги:

1. Отварите томателло 6–8 минут до мягкости, слейте воду.
2. Пробейте в блендере томателло, чили, лук и чеснок.
3. Посолите, добавьте лайм.
4. Вмешайте кинзу.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

Заметка: Если хотите более насыщенный вкус – запекайте томателло вместо варки.

5. Пико де гайо (сальса-салат)

Время: 10 мин

Выход: ~3–4 порции

Ингредиенты:

- помидоры 3 шт
- лук красный 1/2 шт
- кинза 1/2 пучка
- чили халапеньо 1 шт
- сок лайма 2 ст. л.
- соль

Шаги:

1. Нарезьте помидоры и лук мелким кубиком.
2. Мелко порубите кинзу и чили.
3. Смешайте всё, добавьте соль и сок лайма.
4. Дайте постоять 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток (лучше в первый день).

6. Гуакамоле классический

Время: 10 мин

Выход: 2–3 порции

Ингредиенты:

- авокадо спелые 2 шт
- лук красный 1/4 шт
- помидор 1 шт (по желанию)

- кинза 1/3 пучка
- чили 1 шт
- сок лайма 1–2 ст. л.
- соль

Шаги:

1. Разомните мякоть авокадо вилкой до крупной текстуры.
2. Добавьте мелко нарезанные лук, кинзу и чили.
3. По желанию добавьте помидор кубиком.
4. Посолите и добавьте сок лайма, перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов (накройте плёнкой «в контакт»).

7. Маринад адобо (для курицы/свинины)

Время: 15 мин

Выход: ~350 мл

Ингредиенты:

- паприка 2 ст. л.
- чили порошок 1 ч. л.
- кумин (зира) 1 ч. л.
- орегано 1 ч. л.
- чеснок 3 зубчика
- уксус яблочный 2 ст. л.
- сок лайма 1 ст. л.
- масло 2 ст. л.
- соль

Шаги:

1. Пробейте чеснок с уксусом, лаймом и маслом.
2. Добавьте специи и соль, перемешайте до пасты.
3. Смажьте мясо/птицу маринадом, оставьте минимум на 30 минут.
4. Готовьте на гриле/сковороде/в духовке до готовности.

Хранение: В холодильнике до 7 суток (в банке).

8. Крема лайм-чеснок (быстрый соус)

Время: 5 мин

Выход: ~200 мл

Ингредиенты:

- сметана 20% или густой йогурт 200 г
- сок лайма 1–2 ст. л.
- чеснок 1 зубчик
- соль
- чёрный перец

Шаги:

1. Смешайте сметану/йогурт с соком лайма.
2. Добавьте чеснок (очень мелко) и соль.
3. Отрегулируйте густоту 1–2 ст. л. воды при необходимости.
4. Поперчите и перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

9. Маринованный красный лук с лаймом

Время: 15 мин (+ настаивание 20 мин)

Выход: ~250 г

Ингредиенты:

- лук красный 2 шт

- сок лайма 80 мл
- вода 80 мл
- соль 1 ч. л.
- сахар 1 ч. л.
- чили хлопья щепотка (по желанию)

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими перьями.
2. Смешайте сок лайма, воду, соль и сахар до растворения.
3. Залейте лук маринадом, перемешайте.
4. Настаивайте минимум 20 минут.

Хранение: В холодильнике до 7 суток.

10. Рис с лаймом и кинзой (гарнир)

Время: 25 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рис длиннозёрный 250 г
- вода 400 мл
- соль 1/2 ч. л.
- сок лайма 1–2 ст. л.
- кинза 1/2 пучка
- масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Промойте рис и сварите до готовности с солью.
2. Снимите с огня, добавьте масло, разрыхлите вилкой.
3. Добавьте сок лайма и рубленую кинзу.
4. Перемешайте и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

## ГЛАВА 2. АНТОХИТОС И ЗАКУСКИ

Быстрые блюда для вечеринки и семейного ужина: начос, кесадильи, чилакилес, тостады и хрустящие закуски.

### 11. Начос с сыром и сальсой (быстро)

Время: 15 мин

Выход: 2–3 порции

Ингредиенты:

- чипсы начос/тотопос 200 г
- сыр тёртый 200 г
- сальса роха 4 ст. л.
- халапеньо маринованный 2 ст. л. (по желанию)
- крема лайм-чеснок 3 ст. л.

Шаги:

1. Разложите чипсы на противне.
2. Посыпьте тёртым сыром и добавьте сальсу.
3. Запекайте 6–8 минут при 200°C до расплавления сыра.
4. Подавайте с кремой и халапеньо.

Хранение: Лучше есть сразу.

### 12. Кесадилья с сыром (база)

Время: 15 мин

Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- тортильи 4 шт
- сыр тёртый 200 г (чеддер/моцарелла+чеддер)
- масло 1 ч. л.
- сальса/гуакамоле для подачи

Шаги:

1. Разогрейте сухую сковороду, смажьте каплей масла.
2. Положите тортилью, посыпьте сыром и накройте второй тортильей.
3. Жарьте 2–3 минуты, переверните и жарьте ещё 2 минуты.
4. Нарежьте на треугольники, подавайте с сальсой.

Хранение: Лучше есть сразу.

### 13. Кесадилья с курицей и кукурузой

Время: 20 мин

Выход: 2–3 порции

Ингредиенты:

- тортильи 4 шт
- курица готовая (запечённая/варёная) 250 г
- кукуруза 120 г
- сыр тёртый 180 г
- сальса 2 ст. л.
- кинза
- масло

Шаги:

1. Разберите курицу на волокна, смешайте с кукурузой и сальсой.
2. На тортилью выложите сыр, затем начинку, сверху ещё немного сыра.

3. Накройте второй тортильей и жарьте по 2–3 минуты с каждой стороны.
4. Нарезьте и подавайте с гуакамоле.

Хранение: В холодильнике до 1 суток, разогрев на сковороде.

#### 14. Тостада с фасолью и авокадо

Время: 15 мин

Выход: 4 тостады

Ингредиенты:

- готовые тостады/подсушенные тортильи 4 шт
- фасоль перетёртая (рефритос) 200 г
- авокадо 1 шт
- пико де гайо 4 ст. л.
- сок лайма
- соль

Шаги:

1. Подогрейте фасоль и намажьте на тостады.
2. Авокадо нарежьте ломтиками, сбрызните лаймом и слегка посолите.
3. Разложите авокадо поверх фасоли.
4. Добавьте пико де гайо и подавайте.

Хранение: Собирайте перед подачей – тостады размокают.

#### 15. Элите (кукуруза с лаймом и сыром)

Время: 20 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- кукуруза в початках 4 шт
- майонез 3 ст. л.
- сметана 2 ст. л.
- сок лайма 1 ст. л.
- сыр фета/котижа 80 г
- чили порошок щепотка
- соль

Шаги:

1. Отварите или запеките кукурузу до мягкости.
2. Смешайте майонез, сметану и лайм.
3. Смажьте початки соусом.
4. Посыпьте крошкой сыра и чили.

Хранение: Лучше есть сразу.

#### 16. Эскитес (кукуруза в стакане)

Время: 20 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- зерна кукурузы 500 г (свежие/замороженные)
- масло 1 ст. л.
- майонез 2 ст. л.
- сметана 2 ст. л.
- сок лайма 1–2 ст. л.
- сыр крошкой 60 г
- чили порошок
- соль

Шаги:

1. Обжарьте кукурузу на масле 6–8 минут до аромата.
2. Смешайте майонез, сметану и лайм, добавьте к кукурузе.
3. Посолите, разложите по стаканам/мискам.
4. Посыпьте сыром и чили.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

#### 17. Халапеньо попперс (запечённые)

Время: 35 мин

Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- халапеньо 10–12 шт
- сливочный сыр 200 г
- сыр тёртый 80 г
- чеснок 1/2 зубчика
- соль
- панировка/сухари 2 ст. л. (по желанию)

Шаги:

1. Разрежьте перцы вдоль, удалите семена.
2. Смешайте сливочный сыр, тёртый сыр, чеснок и соль.
3. Наполните половинки начинкой, при желании присыпьте сухарями.
4. Запекайте 18–22 минуты при 200°C.

Хранение: В холодильнике до 2 суток, разогрев в духовке/аэрогриле.

#### 18. Такитос с курицей (рулетики)

Время: 35 мин

Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- тортильи небольшие 10–12 шт
- курица 300 г (волокнами)
- сыр тёртый 100 г
- сальса 2 ст. л.
- масло для жарки/смазывания
- крема и гуакамолы для подачи

Шаги:

1. Смешайте курицу с сальсой и частью сыра.
2. Заверните начинку в тортильи плотными рулетиками.
3. Обжарьте на небольшом количестве масла до хруста или запекайте 12–15 минут при 210°C.
4. Подавайте с кремой и гуакамолы.

Хранение: В холодильнике до 2 суток, разогрев в духовке.

#### 19. Флаутас с говядиной

Время: 40 мин

Выход: 10 шт

Ингредиенты:

- тортильи 10 шт
- говядина отварная/тушёная 350 г (волокнами)

## **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.