

The background image shows a kitchen scene. In the upper left, a white bowl is filled with bright red cherry tomatoes, some still attached to their green vines. In the lower right, a dark, shallow pan, likely a paella pan, contains a colorful dish. It features saffron-colored rice, large succulent shrimp, a whole grilled fish head, and chunks of yellow potatoes. A wooden spoon rests against the side of the pan. The overall lighting is warm and focused on the food.

Наталья Смакова

**Рецепты
испанской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты испанской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73227868

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга – практичный гид по домашней испанской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: паэлью и рисовые блюда, тапас, супы, мясо и рыбу, блюда из овощей, простую выпечку и десерты.

Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без сложных техник и редких ингредиентов. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и полезными советами.

«Рецепты испанской кухни» – это тёплое и доступное знакомство с кухней Средиземноморья, где ценят простоту, качество продуктов и естественный вкус.

Содержание

Глава	4
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	5
ВСТУПЛЕНИЕ	10
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ, СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ	12
ГЛАВА 2. ТАПАС И ЗАКУСКИ	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Рецепты испанской кухни

Глава

Наталья Смакова

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ, СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

1. Софрито базовое (лук-чеснок-помидоры)
2. Алиоли классический (чеснок + масло)
3. Алиоли быстрый (на яйце)
4. Соус ромеско (для рыбы, овощей, кальсотс)
5. Соус «Бравас» (к пататас бравас)
6. Сальса верде по-баскски (зелёный соус к рыбе)
7. Маринад адобо (для мяса/птицы)
8. Оливки маринованные по-испански
9. Эскабече универсальное (уксусный маринад)
10. Печёный красный перец в масле (заготовка)

ГЛАВА 2. ТАПАС И ЗАКУСКИ

11. Пан кон томате (хлеб с томатом)
12. Тортилья эспаньола (картофельная)
13. Тортилья с чоризо
14. Пататас бравас (картофель + соус)
15. Крокеты с хамоном
16. Крокеты с грибами
17. Гамбас аль ахильо (креветки с чесноком)
18. Каламарес а-ла романа (кальмары в кляре)
19. Альбондигас в томатном соусе (тапас)

20. Пинчос с анчоусами и печёным перцем
21. Пинчос «Гильда» (оливка-анчоус-перчик)
22. Мидии в эскабече (mejillones)
23. Грибы с чесноком (champiñones al ajillo)
24. Перчики падрон на сковороде
25. Баклажаны с мёдом (berenjenas con miel)
26. Сыр манчего с мембрильо (айвовая паста)
27. Энсаладийя руса по-испански (картофельный салат)
28. Бокеронес в уксусе (boquerones en vinagre)
29. Чоризо в сидре (chorizo a la sidra)
30. Мини-эмпанадас с тунцом (empanadillas)

ГЛАВА 3. САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

31. Гаспачо андалузский
32. Сальморехо (густой томатный крем)
33. Ахобланко (холодный миндальный суп)
34. Ensalada mixta (смешанный салат)
35. Салат с осьминогом по-галисийски (быстрый)
36. Эскейшада (салат с солёной треской)
37. Ремохон гранадино (апельсин + треска + оливки)
38. Салат из печёных перцев с тунцом
39. Нутовый салат по-испански
40. Эскаливада (печёные овощи по-каталонски)

ГЛАВА 4. СУПЫ, РАГУ И БОБОВЫЕ

41. Фабада астурийская (фасоль с колбасками)

- 42. Косидо мадриленьо (нут + мясо, 3 подачи)
- 43. Чечевица по-испански с чоризо (lentejas)
- 44. Сопа де ахо (чесночный суп)
- 45. Сопа кастельяна (суп с паприкой и яйцом)
- 46. Кальдерета из ягнёнка (рагу)
- 47. Мармитако (баскское рагу из тунца и картофеля)
- 48. Поте гальего (суп-рагу с капустой)
- 49. Крем-суп из тыквы по-испански
- 50. Рыбный суп по-средиземноморски
- 51. Кальос по-мадридски (тушёные рубцы)
- 52. Потaxe из нута со шпинатом
- 53. Постное рагу из чечевицы (овощное)
- 54. Стручковая фасоль с хамоном (judías verdes)
- 55. Фасоль с моллюсками (alubias con almejas)

ГЛАВА 5. РИС, ПАЭЛЬИ И ПАСТА

- 56. Паэлья валенсиана (домашний вариант)
- 57. Паэлья с морепродуктами
- 58. Паэлья микста (мясо + морепродукты)
- 59. Арос негро (чёрный рис с чернилами)
- 60. Arroz a banda (рис на рыбном бульоне)
- 61. Arroz caldoso с морепродуктами (рисовый суп)
- 62. Фидеуа (fideuà) с морепродуктами
- 63. Фидеос а-ла касуэла (лапша в горшочке)
- 64. Рис с курицей по-испански (arroz con pollo)
- 65. Овощной рис (arroz con verduras)

- 66. Запечённый рис (arroz al horno)
- 67. Рис с грибами (arroz con setas)
- 68. Мигас экстременьяс (крошки из хлеба с чесноком)
- 69. Каннелони по-каталонски (canelons)
- 70. Макароны по-испански с чоризо и томатами

ГЛАВА 6. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

- 71. Осьминог по-галисийски (pulpo a la gallega)
- 72. Треска пил-пил (bacalao al pil-pil)
- 73. Треска по-вискайски (bacalao a la vizcaína)
- 74. Хек в зелёном соусе (merluza en salsa verde)
- 75. Креветки на планче (gambas a la plancha)
- 76. Мидии «а ла маринера» (в томатно-винном соусе)
- 77. Сардины на гриле/сковороде
- 78. Рыба в соли (pescado a la sal)
- 79. Рыба в адобо (домашний вариант)
- 80. Кальмары в чернилах (calamares en su tinta)

ГЛАВА 7. МЯСО И ПТИЦА

- 81. Курица с чесноком (pollo al ajillo)
- 82. Курица по-каталонски (с черносливом и орехами)
- 83. Кролик с чесноком (conejo al ajillo)
- 84. Запечённая свинина по-испански (упрощённо)
- 85. Свинина по-риохански с картофелем (patatas a la riojana)
- 86. Тушёные щёчки (carrilladas) в вине

- 87. Рабо де торо (рагу из хвоста, упрощённо)
- 88. Пинчос морунос (шашлычки в пряном маринаде)
- 89. Колбаски в сидре (txistorra a la sidra)
- 90. Бараньи котлеты на гриле с розмарином
- 91. Яйца по-фламенко (huevos a la flamenca)
- 92. Свиная вырезка в адобо (lomo adobado)

ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 93. Чуррос (churros) в духовке или во фритюре
- 94. Густой шоколад по-испански (chocolate a la taza)
- 95. Флан (крем-карамель)
- 96. Крема каталана (crema catalana)
- 97. Тарта де Сантьяго (миндальный пирог)
- 98. Торрихас (испанские тосты)
- 99. Сангрия классическая
- 100. Тинто де верано (вино с лимонадом)

ВСТУПЛЕНИЕ

Испанская кухня – это кухня солнца, неторопливых обедов и уважения к продукту. Она сформировалась под влиянием климата, моря и земли, вобрав в себя средиземноморские традиции, региональное разнообразие и любовь к простым, но выразительным сочетаниям.

Оливковое масло, рис, рыба и морепродукты, мясо, овощи, чеснок и паприка – основа испанского стола. Здесь не стремятся усложнять рецепты: вкус строится на качестве ингредиентов, правильной тепловой обработке и балансе. Многие блюда готовятся из минимума продуктов, но требуют внимания к деталям.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить испанскую кухню дома – без профессионального оборудования и редких продуктов. Все рецепты адаптированы под обычные магазины и понятную кухонную технику. Чёткие шаги и проверенные пропорции делают блюда доступными даже для тех, кто только начинает знакомство с этим направлением.

Рецепты подойдут и для повседневного меню, и для приёма гостей, когда важно создать атмосферу уюта и открытости.

Пусть эта книга поможет вам почувствовать испанскую кухню – лёгкую, тёплую и наполненную вкусом.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ, СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

База испанской кухни: софрито, алиоли, эскабече и соусы к тапас, рыбе и рисовым блюдам.

1. Софрито базовое (лук-чеснок-помидоры)

Время: 25 мин | Выход: ~500 г

Ингредиенты:

- лук 2 шт (мелко)
- чеснок 4 зубчика
- помидоры 4 шт (или томаты 400 г)
- оливковое масло 3 ст. л.
- соль
- сахар щепотка
- паприка 1/2 ч. л. (по желанию)

Приготовление:

1. Разогрейте масло и обжарьте лук 8–10 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок, готовьте 30 секунд.
3. Всыпьте томаты, соль и щепотку сахара.
4. Томите 10–12 минут до густоты. Остудите.

Хранение: В холодильнике до 5 суток. Можно заморозить порционно до 2 мес.

Заметка: Софрито – база для паэльи, рагу, супов и соусов.

2. Алиоли классический (чеснок + масло)

Время: 10 мин | Выход: ~200 мл

Ингредиенты:

- чеснок 2–3 зубчика
- соль щепотка
- оливковое масло 180–200 мл
- лимонный сок 1 ч. л. (по желанию)

Приготовление:

1. Разотрите чеснок с солью в пасту (ступка/тёрка).
2. Добавляйте масло тонкой струйкой, постоянно растирая, чтобы эмульгировалось.
3. В конце добавьте лимонный сок по вкусу.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если эмульсия не схватилась – начните заново с

1 ч. л. воды и добавляйте массу по чуть-чуть.

3. Алиоли быстрый (на яйце)

Время: 5 мин | Выход: ~250 мл

Ингредиенты:

- яйцо 1 шт
- чеснок 1–2 зубчика
- оливковое масло 200 мл
- лимонный сок 1 ст. л.
- соль

Приготовление:

1. Сложите всё в высокий стакан для погружного бленде-

ра.

2. Опустите блендер на дно и взбивайте 10–15 секунд, затем медленно поднимайте вверх.

3. Попробуйте и отрегулируйте соль/кислоту.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

4. Соус ромеско (для рыбы, овощей, кальсотс)

Время: 20 мин | Выход: ~350 г

Ингредиенты:

- печёный красный перец 200 г
- помидор 1 шт (запечённый/сырой)
- миндаль/фундук 60 г
- чеснок 2 зубчика
- оливковое масло 4 ст. л.
- уксус винный 1 ст. л.
- паприка 1 ч. л.
- соль

Приготовление:

1. Орехи слегка подсушите на сковороде 2–3 минуты.

2. Сложите всё в блендер и пробейте до соуса (можно с текстурой).

3. Отрегулируйте соль и кислоту.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

Заметка: Если густо – добавьте 1–2 ст. л. воды или масла.

5. Соус «Бравас» (к пататас бравас)

Время: 20 мин | Выход: ~350 мл

Ингредиенты:

- оливковое масло 2 ст. л.
- лук 1/2 шт
- чеснок 2 зубчика
- томатная паста 1 ст. л.
- помидоры протёртые 300 г
- копчёная паприка 1 ч. л.
- чили по вкусу
- уксус 1 ч. л.
- соль

Приготовление:

1. Обжарьте лук до мягкости 4–5 минут, добавьте чеснок.
2. Добавьте пасту и паприку, прогрейте 20 секунд.
3. Влейте томаты, посолите, тушите 10–12 минут.
4. Добавьте уксус и чили, при желании пробейте бленде-

ром.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

6. Сальса верде по-баскски (зелёный соус к рыбе)

Время: 15 мин | Выход: ~300 мл

Ингредиенты:

- оливковое масло 3 ст. л.
- чеснок 2 зубчика
- мука 1 ч. л.
- бульон/вода 250 мл
- петрушка 1 пучок
- лимонный сок 1 ч. л.
- соль

Приготовление:

1. Обжарьте чеснок в масле 30 секунд.
2. Добавьте муку, перемешайте.
3. Влейте бульон, проварите 3–4 минуты до лёгкой густоты.

4. Добавьте петрушку, соль и лимон.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

7. Маринад адобо (для мяса/птицы)

Время: 10 мин (+ маринад 2–12 ч) | Выход: на 1 кг

Ингредиенты:

- чеснок 5 зубчиков
- паприка (лучше копчёная) 2 ч. л.
- орегано 1 ч. л.
- зира 1/2 ч. л.
- уксус винный 2 ст. л.
- оливковое масло 3 ст. л.
- соль 1 ч. л.
- перец

Приготовление:

1. Разотрите чеснок с солью.
2. Смешайте со специями, уксусом и маслом.
3. Натрите мясо/птицу и оставьте мариноваться 2–12 часов.

Хранение: Маринад храните в холодильнике до 5 суток (в банке).

8. Оливки маринованные по-испански

Время: 10 мин (+ настаивание) | Выход: ~500 г

Ингредиенты:

- оливки без косточек 500 г
- чеснок 3 зубчика
- цедра 1/2 лимона
- орегано 1 ч. л.
- паприка 1/2 ч. л.
- оливковое масло 3 ст. л.
- уксус 1 ст. л.
- перец чили (по желанию)

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в контейнере.
2. Дайте настояться минимум 2 часа (лучше ночь).

Хранение: В холодильнике до 7 дней.

9. Эскабече универсальное (уксусный маринад)

Время: 15 мин | Выход: ~350 мл

Ингредиенты:

- оливковое масло 4 ст. л.
- лук 1 шт (полукольца)
- морковь 1 шт (ломтики)
- чеснок 2 зубчика
- уксус винный 120 мл
- вода 120 мл
- лавр 2 листа
- перец горошком
- соль

Приготовление:

1. Обжарьте лук и морковь 6–7 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и специи.
3. Влейте воду и уксус, посолите, доведите до кипения и снимите с огня.
4. Остудите – используйте для рыбы, мидий, курицы.

Хранение: В холодильнике до 7 суток.

10. Печёный красный перец в масле (заготовка)

Время: 45 мин | Выход: ~400 г

Ингредиенты:

- перец красный 5 шт
- чеснок 2 зубчика
- оливковое масло 3–4 ст. л.
- уксус 1 ч. л.
- соль
- орегано (по желанию)

Приготовление:

1. Запеките перцы 25–30 минут при 220°C до подпалин.
2. Переложите в пакет/контейнер на 10 минут, очистите от кожицы и семян.
3. Нарежьте полосками, добавьте масло, чеснок, соль и уксус.
4. Перемешайте и охладите.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

Заметка: Идёт в салаты, пинчос, ромеско и бутерброды.

ГЛАВА 2. ТАПАС И ЗАКУСКИ

Классика барной Испании: тортилья, крокеты, пинчос, жареные перчики, креветки с чесноком и многое другое.

11. Пан кон томате (хлеб с томатом)

Время: 10 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- хлеб (чабатта/багет) 4 ломтика
- помидор спелый 2 шт
- чеснок 1 зубчик
- оливковое масло 2–3 ст. л.
- соль

Приготовление:

1. Подрумяньте хлеб в тостере/на сухой сковороде.
2. Натрите хлеб чесноком.
3. Натрите помидоры на тёрке (или разомните), посолите.
4. Нанесите томат на хлеб и сбрызните маслом.

Хранение: Лучше есть сразу.

12. Тортилья эспаньола (картофельная)

Время: 45 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- картофель 700 г
- лук 1 шт
- яйца 7 шт

– оливковое масло 5 ст. л.

– соль

Приготовление:

1. Картофель нарежьте тонко, лук – полукольцами.

2. Томите картофель и лук в масле 20–25 минут до мягкости (не жарьте до корки).

3. Смешайте с яйцами и солью, дайте постоять 5 минут.

4. Жарьте на сковороде 4–5 минут с одной стороны, переверните и доведите до готовности.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Вкусно и тёплой, и комнатной температуры.

13. Тортилья с чоризо

Время: 45 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– картофель 600 г

– лук 1 шт

– яйца 7 шт

– чоризо 120 г

– масло 4 ст. л.

– соль

Приготовление:

1. Приготовьте основу как в тортилье эспаньола.

2. Чоризо нарежьте и быстро обжарьте 1 минуту.

3. Смешайте картофель, яйца и чоризо, посолите.

4. Жарьте/переверните как обычную тортилью.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

14. Пататас бравас (картофель + соус)

Время: 45 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- картофель 800 г
- масло для жарки/запекания
- соль
- соус «Бравас» 250 мл
- алиоли (по желанию)

Приготовление:

1. Нарезьте картофель кубиком, обсушите.

2. Запеките 30–35 минут при 220°C или обжарьте до румяности.

3. Посолите и подавайте с соусом «Бравас» и/или алиоли.

Хранение: Картофель лучше свежий. Соус храните отдельно до 5 суток.

15. Крокеты с хамоном

Время: 1 ч | Выход: 16–20 шт

Ингредиенты:

- ветчина/хамон 120 г
- сливочное масло 60 г
- мука 70 г
- молоко 600 мл
- мускатный орех щепотка
- соль
- панировка: мука, яйцо 2 шт, сухари
- масло для жарки

Приготовление:

1. Сделайте бешамель: масло + мука → постепенно молоко, варите до густоты.
2. Добавьте хамон, соль и мускат, охладите массу минимум 2 часа.
3. Сформируйте крокеты, обваляйте в муке, яйце и сухарях.
4. Жарьте во фритюре до золотистости.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Заготовки можно заморозить до 2 мес.

16. Крокеты с грибами

Время: 1 ч | Выход: 16–20 шт

Ингредиенты:

- грибы 250 г
- лук 1/2 шт
- масло сливочное 60 г
- мука 70 г
- молоко 600 мл
- соль
- перец
- панировка: мука, яйцо 2 шт, сухари
- масло для жарки

Приготовление:

1. Обжарьте грибы с луком до выпаривания влаги, посолите.
2. Сварите густой бешамель, добавьте грибы и остудите.

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.