
Наталья Смакова
Рецепты английской кухни

Наталья Смакова

Рецепты английской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней английской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: супы и запеканки, мясо и рыбу, блюда из картофеля и овощей, домашнюю выпечку, пудинги и простые 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 английской кухни» — это знакомство с кухней, где ценят сдержанность, практичность и надёжные вкусовые сочетания.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 6
ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ И БРАНЧИ 7
ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И СЭНДВИЧИ 12
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Наталья Смакова
Рецепты английской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Английская кухня формировалась в условиях умеренного климата и сельского хозяйства, где еда должна была быть сытной, простой и подходящей для ежедневного приготовления. Здесь кулинарные традиции всегда были тесно связаны с домашним бытом и ритмом повседневной жизни.

В основе английского стола – мясо, рыба, картофель, овощи, мука, молочные продукты и яйца. Блюда часто готовятся запеканием, варкой или тушением, что позволяет сохранить вкус ингредиентов без излишних усложнений. Соусы и приправы используются умеренно, подчёркивая продукт, а не изменяя его характер.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить английские блюда дома, без экзотики и сложных приёмов. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции делают процесс приготовления спокойным и предсказуемым.

Рецепты подойдут для повседневных обедов, семейных ужинов и традиционных домашних трапез, где важны стабильность и комфорт.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир английской кухни – сдержанной, основательной и проверенной временем.

ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ И БРАНЧИ

Сытные классические завтраки, тосты и быстрые блюда на утро.
1. Full English breakfast – классический английский завтрак
Время: 30 мин | Выход: 2 порции
Ингредиенты:
– сосиски 4 шт
– бекон 6 ломтиков
– яйца 2 шт
– шампиньоны 200 г
– помидоры 2 шт
– фасоль в томатном соусе 1 банка (~400 г)
– тосты 4 шт
– масло 1 ст. л.
– соль/перец
Шаги:
1. Обжарьте сосиски 8–10 минут до румяности.
2. Добавьте бекон и жарьте 3–4 минуты.
3. На той же сковороде обжарьте грибы и половинки помидоров 6–7 минут.
4. Фасоль прогрейте отдельно 3–4 минуты.
5. Поджарьте тосты, приготовьте яйца (глазунья). Соберите тарелку и подавайте.
Хранение: Лучше съесть сразу.
2. Beans on toast – фасоль на тосте
Время: 10 мин | Выход: 2 порции
Ингредиенты:
– тосты 4 шт
– фасоль в томатном соусе 1 банка (~400 г)
– сливочное масло 20 г
– чеддер 60 г (по желанию)
– перец
Шаги:
1. Поджарьте тосты и смажьте маслом.
2. Фасоль прогрейте 3–4 минуты, при желании поперчите.
3. Выложите фасоль на тосты.
4. По желанию посыпьте тёртым чеддером и подавайте.
Хранение: Лучше съесть сразу.
3. Porridge – овсяная каша по-британски
Время: 10 мин | Выход: 2 порции
Ингредиенты:
– овсяные хлопья 80 г
– молоко/вода 450 мл
– соль щепотка
– мёд/сахар 1–2 ч. л. (по желанию)
– сливочное масло 10 г (по желанию)
Шаги:
1. Смешайте хлопья с молоком/водой и солью.
2. Доведите до кипения и варите 4–5 минут, помешивая.

3. Снимите с огня, добавьте масло и подсластитель по вкусу.
4. Подавайте горячей (можно с джемом или ягодами).
Хранение: В холодильнике до 2 суток (при разогреве добавьте немного молока/воды).
4. Kedgeree – рис с копчёной рыбой и яйцом
Время: 35 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– рис отварной 500 г
– копчёная рыба (пикша/треска) 300 г
– яйца 3 шт (вкрутую)
– лук 1 шт
– масло 30 г
– карри 1 ч. л.
– петрушка 1 ст. л.
– лимонный сок 1 ч. л.
– соль/перец
Шаги:
1. Лук обжарьте на масле 4 минуты до мягкости.
2. Добавьте карри, прогрейте 20 секунд.
3. Вмешайте отварной рис и прогрейте 3–4 минуты.
4. Добавьте рыбу кусочками и прогрейте 2 минуты.
5. В конце добавьте рубленые яйца, петрушку и лимонный сок.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
5. Kippers – кильперы (копчёная рыба) под грилем
Время: 12 мин | Выход: 2 порции
Ингредиенты:
– кильперы/копчёная сельдь 2 шт
– масло 10 г
– лимон 1/2 шт
– перец
– тосты 2–4 шт (для подачи)
Шаги:
1. Разогрейте гриль/верх духовки до 220°C.
2. Положите рыбу на противень кожей вниз, смажьте маслом.
3. Готовьте 6–8 минут до прогрева и лёгкой корочки.
4. Сбрызните лимоном и подавайте с тостами.
Хранение: Лучше съесть сразу.
6. Bubble and squeak – жареные картофель и капуста
Время: 20 мин | Выход: 3 порции
Ингредиенты:
– картофель отварной 600 г
– капуста/брюссельская капуста 300 г (готовая)
– лук 1/2 шт (по желанию)
– масло 1,5 ст. л.
– соль/перец
– яйца 2 шт (для подачи, по желанию)
Шаги:
1. Разомните картофель грубо вилкой.
2. Капусту мелко нарежьте. Лук мелко нарежьте (по желанию).

3. На сковороде разогрейте масло и обжарьте массу 12–14 минут, периодически переворачивая, чтобы появилась корочка.

4. Посолите, поперчите и подавайте (часто – с жареным яйцом).

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

7. Bacon butty – сэндвич с беконом

Время: 10 мин | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

– бекон 10 ломтиков

– хлеб тостовый 4 ломтика

– масло 20 г

– соус (кетчуп/коричневый) 1–2 ст. л.

– перец

Шаги:

1. Обжарьте бекон до желаемой хрусткости (4–6 минут).

2. Поджарьте хлеб или оставьте мягким, смажьте маслом.

3. Соберите сэндвичи, добавьте соус и немного перца.

4. Подавайте горячим.

Хранение: Лучше съесть сразу.

8. Sausage butty – сэндвич с сосисками

Время: 15 мин | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

– сосиски 4 шт

– хлеб 4 ломтика

– масло 20 г

– горчица/соус 1–2 ст. л.

– соль/перец

Шаги:

1. Обжарьте сосиски 8–10 минут до румяности.

2. Хлеб поджарьте по желанию и смажьте маслом.

3. Соберите сэндвичи, добавьте горчицу/соус.

4. Подавайте горячим.

Хранение: Лучше съесть сразу.

9. Welsh rarebit – сырные тосты с горчицей (классика)

Время: 15 мин | Выход: 4 тоста

Ингредиенты:

– тосты 4 шт

– чеддер 220 г

– молоко 80 мл

– горчица 1 ч. л.

– масло 20 г

– мука 1 ч. л.

– перец

Шаги:

1. Подрумяньте тосты в тостере/на сковороде.

2. Растопите масло, добавьте муку на 20 секунд.

3. Влейте молоко, размешайте до соуса, добавьте сыр и горчицу.

4. Распределите сырную массу по тостам и подрумяньте под грилем 2–3 минуты.

Хранение: Лучше съесть сразу.

10. Scotch pancakes – британские панкейки

Время: 20 мин | Выход: 10–12 шт
Ингредиенты:
– мука 220 г
– разрыхлитель 2 ч. л.
– сахар 2 ст. л.
– яйцо 1 шт
– молоко 250 мл
– масло 20 г (растопить)
– соль щепотка
Шаги:
1. Смешайте муку, разрыхлитель, сахар и соль.
2. Добавьте яйцо, молоко и масло, перемешайте до однородности.
3. Жарьте на сухой/слегка смазанной сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны.
4. Подавайте с маслом и джемом.
Хранение: В контейнере до 2 суток.
11. Flapjacks – овсяные батончики с сиропом
Время: 35 мин | Выход: 12 кусочков
Ингредиенты:
– овсяные хлопья 300 г
– сливочное масло 140 г
– мёд/сироп 120 г
– коричневый сахар 90 г
– соль щепотка
Шаги:
1. Разогрейте духовку до 180°C, форму застелите бумагой.
2. Растопите масло с сахаром и сиропом до растворения.
3. Смешайте с овсянкой и солью.
4. Утрамбуйте в форму и выпекайте 18–22 минуты до золотистого.
5. Остудите и нарежьте.
Хранение: В контейнере до 5 суток.
12. Egg and soldiers – яйцо всмятку с тост-полосками
Время: 8 мин | Выход: 2 порции
Ингредиенты:
– яйца 2 шт
– хлеб 2 ломтика
– масло 15 г
– соль/перец
Шаги:
1. Сварите яйца всмятку: 5,5–6 минут после закипания воды.
2. Поджарьте хлеб, смажьте маслом и нарежьте полосками.
3. Яйца слегка посолите, подавайте в подставке/чашке.
4. Макайтесь «солдатиками» из тоста в яйцо.
Хранение: Лучше съесть сразу.
13. Mushrooms on toast – грибы на тосте в сливках
Время: 18 мин | Выход: 2 порции
Ингредиенты:
– шампиньоны 300 г
– масло 1 ст. л.
– сливки 20% 120 мл

– чеснок 1 зубчик (по желанию)
– соль/перец
– тосты 4 шт
Шаги:
1. Обжарьте грибы на масле 8–10 минут до испарения влаги.
2. Добавьте чеснок на 20 секунд (по желанию).
3. Влейте сливки, посолите и уварите 2–3 минуты.
4. Выложите на тосты и подавайте.
Хранение: Грибы в соусе: в холодильнике до 2 суток.
14. Scrambled eggs с копчёным лососем
Время: 10 мин | Выход: 2 порции
Ингредиенты:
– яйца 4 шт
– сливочное масло 20 г
– молоко/сливки 2 ст. л.
– копчёный лосось 120 г
– соль/перец
– зелёный лук (по желанию)
Шаги:
1. Смешайте яйца с молоком/сливками, щепоткой соли.
2. Готовьте на слабом огне на сливочном масле, постоянно помешивая, 4–5 минут.
3. Снимите, когда яйца ещё нежные.
4. Подавайте с лососем и зелёным луком.
Хранение: Лучше съесть сразу.
15. Запечённые помидоры с чеддером (к завтраку)
Время: 15 мин | Выход: 2 порции
Ингредиенты:
– помидоры 2 шт
– чеддер 80 г
– масло 1 ч. л.
– соль/перец
– сушёные травы щепотка
Шаги:
1. Разогрейте духовку до 220°C.
2. Помидоры разрежьте пополам, посолите и поперчите.
3. Посыпьте тёртым чеддером и травами, добавьте каплю масла.
4. Запекайте 8–10 минут до расплавления сыра.
Хранение: Лучше съесть сразу.

ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И СЭНДВИЧИ

Закуски к столу, салаты-намазки и популярные британские перекусы.
16. Ploughman’s lunch – сырная тарелка с чатни
Время: 10 мин | Выход: 2 порции
Ингредиенты:
– чеддер 200 г
– ветчина 120 г (по желанию)
– маринованные огурчики 4 шт
– чатни/луковый мармелад 3 ст. л.
– яблоко 1 шт
– хлеб/крекеры
– салатные листья
Шаги:
1. Нарежьте сыр и яблоко, разложите на тарелке.
2. Добавьте ветчину, огурчики и листья салата.
3. Положите чатни/луковый мармелад отдельной ложкой.
4. Подавайте с хлебом или крекерами.
Хранение: Собирать лучше перед подачей. Остатки – в холодильнике до 24 часов.
17. Coronation chicken – салат из курицы с карри
Время: 20 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– курица отварная/запечённая 400 г
– майонез 3 ст. л.
– йогурт/сметана 3 ст. л.
– карри 1 ч. л.
– лимонный сок 1 ч. л.
– изюм 2 ст. л. (по желанию)
– соль/перец
Шаги:
1. Курицу нарежьте небольшими кусочками.
2. Смешайте майонез, йогурт, карри и лимонный сок.
3. Добавьте курицу (и изюм по желанию), посолите и поперчите.
4. Охладите 15 минут и подавайте в сэндвиче или на салате.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
18. Cucumber sandwiches – огуречные сэндвичи к чаю
Время: 12 мин | Выход: 8 маленьких
Ингредиенты:
– белый хлеб 8 ломтиков
– сливочное масло 30 г
– огурец 1 шт
– соль щепотка
– укроп/зелень (по желанию)
Шаги:
1. Тонко нарежьте огурец, слегка посолите и промокните.
2. Хлеб смажьте тонким слоем масла.
3. Выложите огурец, накройте вторым ломтиком.

4. Срежьте корочки и нарежьте треугольниками.
Хранение: Лучше съесть в течение 4–6 часов (в холодильнике, накрыв).
19. Prawn cocktail – креветочный коктейль (соус Marie Rose)
Время: 15 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– креветки 350 г
– майонез 4 ст. л.
– кетчуп 2 ст. л.
– лимонный сок 1 ст. л.
– соус Worcestershire 1 ч. л. (по желанию)
– салатные листья
– соль/перец
Шаги:
1. Смешайте майонез, кетчуп, лимонный сок (и Worcestershire по желанию).
2. Добавьте креветки, посолите и поперчите.
3. Разложите салат по креманкам, сверху креветки в соусе.
4. Охладите 10 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
20. Scotch eggs – яйца в мясной оболочке
Время: 45 мин | Выход: 6 шт
Ингредиенты:
– яйца 6 шт
– фарш свиной/смешанный 700 г
– горчица 1 ч. л.
– соль 1,5 ч. л.
– перец
– мука 3 ст. л.
– панировочные сухари 120 г
– яйцо 1 шт (для панировки)
– масло для жарки/фритюра
Шаги:
1. Яйца сварите вкрутую 8–9 минут, остудите и очистите.
2. Смешайте фарш с горчицей, солью и перцем.
3. Облепите каждое яйцо фаршем.
4. Запанируйте: мука → взбитое яйцо → сухари.
5. Обжарьте до румяности (или запеките 25 минут при 200°C).
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
21. Cheese & pickle sandwich – сырный сэндвич с пиклз
Время: 8 мин | Выход: 2 порции
Ингредиенты:
– хлеб 4 ломтика
– чеддер 160 г
– пиклз/чатни 2 ст. л.
– сливочное масло 20 г (по желанию)
– листья салата (по желанию)
Шаги:
1. Смажьте хлеб пиклз/чатни (и маслом по желанию).
2. Выложите сыр и салатные листья.
3. Соберите сэндвич и разрежьте.

4. Подавайте сразу.
Хранение: Лучше съесть в течение 6–8 часов.
22. Roast beef sandwich – сэндвич с ростбифом и хреном
Время: 10 мин | Выход: 2 порции
Ингредиенты:
– хлеб 4 ломтика
– ростбиф/запечённая говядина 180 г
– соус хреновый 2 ст. л.
– огурец/маринованный огурчик
– соль/перец
Шаги:
1. Хлеб поджарьте по желанию.
2. Смажьте хреновым соусом.
3. Выложите ломтики ростбифа и огурец.
4. Соберите и подавайте.
Хранение: Лучше съесть в день приготовления.
23. Sausage rolls – сосиски в слоёном тесте
Время: 35 мин | Выход: 12 шт
Ингредиенты:
– слоёное тесто 500 г
– фарш свиной 600 г
– лук 1/2 шт (мелко)
– соль 1,5 ч. л.
– перец
– сушёный тимьян 1/2 ч. л.
– яйцо 1 шт (для смазки)
Шаги:
1. Разогрейте духовку до 200°C.
2. Смешайте фарш с луком и специями.
3. Нарежьте тесто полосами, выложите фарш «колбаской» и сверните.
4. Нарежьте на кусочки, смажьте яйцом.
5. Выпекайте 20–22 минуты до румяности.
Хранение: В холодильнике до 3 суток. Разогрев: 8 минут при 180°C.
24. Mini pork pie – мини-пирожки со свининой (упрощённо)
Время: 55 мин | Выход: 10 шт
Ингредиенты:
– тесто песочное 600 г
– фарш свиной 650 г
– соль 1,5 ч. л.
– перец
– мускат щепотка
– яйцо 1 шт (для смазки)
Шаги:
1. Разогрейте духовку до 190°C.
2. Смешайте фарш со специями.
3. Формочки выстелите тестом, наполните фаршем, накройте «крышечкой» из теста.
4. Смажьте яйцом и сделайте маленькое отверстие сверху.
5. Выпекайте 35–40 минут до готовности.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

25. Piccalilli – горчичные маринованные овощи (быстрый вариант)
Время: 30 мин (+ настой) | Выход: 1 банка ~700 мл
Ингредиенты:
– цветная капуста 300 г
– огурец 1 шт
– морковь 1 шт
– лук 1 шт
– уксус 6% 250 мл
– вода 250 мл
– сахар 2 ст. л.
– соль 1 ст. л.
– горчица порошок 2 ст. л.
– куркума 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Овощи нарежьте небольшими кусочками.
2. Смешайте уксус, воду, сахар и соль, доведите до кипения.
3. Добавьте горчицу и куркуму, перемешайте до однородности.
4. Залейте овощи горячим маринадом, остудите.
5. Настаивайте в холодильнике минимум 6 часов.
Хранение: В холодильнике до 2 недель.
26. Onion chutney – луковый чатни (быстро)
Время: 40 мин | Выход: ~400 г
Ингредиенты:
– лук 600 г
– сахар 80 г
– уксус 6% 80 мл
– яблоко 1 шт
– соль 1/2 ч. л.
– имбирь щепотка (по желанию)
Шаги:
1. Лук нарежьте полукольцами, яблоко кубиком.
2. Тушите лук 10 минут с 2 ст. л. воды под крышкой.
3. Добавьте сахар, уксус, яблоко и соль.
4. Уваривайте 15–20 минут до густоты, помешивая.
5. Остудите.
Хранение: В холодильнике до 10 суток.
27. Stilton & celery salad – салат с голубым сыром и сельдереем
Время: 10 мин | Выход: 3 порции
Ингредиенты:
– сельдерей стеблевой 3 стебля
– сыр с голубой плесенью 120 г
– грецкий орех 40 г (по желанию)
– йогурт/сметана 120 г
– лимонный сок 1 ч. л.
– перец
Шаги:
1. Сельдерей нарежьте тонко.
2. Сыр раскрошите, орехи крупно порубите (по желанию).
3. Смешайте йогурт с лимоном и перцем.

4. Соедините всё и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
28. Cheese toastie – горячий сырный сэндвич
Время: 12 мин | Выход: 2 порции
Ингредиенты:
– хлеб 4 ломтика
– чеддер 180 г
– сливочное масло 20 г
– горчица 1 ч. л. (по желанию)
– перец
Шаги:
1. Смажьте хлеб маслом снаружи, внутри добавьте сыр (и горчицу по желанию).

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.