

A top-down view of various Argentinian dishes. In the top left, a bowl of corn and tomato soup. In the top right, a pan with meat and vegetables. In the bottom left, a bowl with potatoes and green beans. In the bottom right, a large piece of roasted meat with corn and tomatoes. Fresh green herbs are scattered at the bottom.

Наталья Смакова

**Рецепты
аргентинской
кухни**

Наталья Смакова
Рецепты аргентинской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней аргентинской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: мясо и блюда на гриле, супы и рагу, блюда из кукурузы и овощей, простую выпечку и домашние десерты. 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 аргентинской кухни» — это знакомство с кухней, где ценят качество продукта, простоту приготовления и культуру совместной трапезы.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. СОУСЫ, САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	7
ГЛАВА 2. ЭМПАНАДАС И ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА	11
ГЛАВА 3. АСАДО И ГРИЛЬ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Наталья Смакова

Рецепты аргентинской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Аргентинская кухня сформировалась под влиянием европейских традиций и местных условий Южной Америки. Просторные равнины, развитое скотоводство и сельский уклад определили особое отношение к еде – здесь важно не количество приёмов, а качество каждого блюда.

В основе аргентинского стола – мясо, овощи, злаки и молочные продукты. Приготовление часто строится вокруг минимальной обработки, позволяющей сохранить естественный вкус ингредиентов. Специи используются умеренно, а главный акцент делается на продукт и способ приготовления.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить аргентинские блюда дома, без профессионального оборудования и сложных техник. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции позволяют готовить уверенно и спокойно.

Рецепты подойдут как для повседневных ужинов, так и для встреч с друзьями, где еда становится поводом для общения и неспешной трапезы.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир аргентинской кухни – простой, уверенной и ориентированной на настоящий вкус.

ГЛАВА 1. СОУСЫ, САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

То, без чего не бывает асадо: chimichurri, salsa criolla и простые закуски.

1. Чимичурри классический (Chimichurri verde)

Время: 10 мин (+ настаивание) | Выход: ~250 мл

Ингредиенты:

- петрушка 1 пучок
- чеснок 3 зубчика
- сушёный орегано 1 ч. л.
- ají molido/хлопья чили 1/2 ч. л. (по вкусу)
- винный уксус 3 ст. л.
- оливковое масло 5 ст. л.
- соль, чёрный перец по вкусу

Шаги:

1. Петрушку и чеснок очень мелко нарубите (или пробейте блендером короткими циклами).

2. Добавьте орегано, чили, соль и перец.

3. Влейте уксус и масло, перемешайте.

4. Настаивайте 20–30 минут и подавайте к мясу.

Хранение: В холодильнике до 7 дней.

2. Чимичурри красный (Chimichurri rojo)

Время: 10 мин (+ настаивание) | Выход: ~250 мл

Ингредиенты:

- петрушка 1/2 пучка
- чеснок 3 зубчика
- паприка 1 ч. л.
- ají molido/чили 1/2 ч. л.
- винный уксус 3 ст. л.
- оливковое масло 5 ст. л.
- соль по вкусу

Шаги:

1. Мелко нарубите петрушку и чеснок.

2. Добавьте паприку, чили и соль.

3. Влейте уксус и масло, перемешайте.

4. Дайте настояться 20 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 7 дней.

3. Сальса криолья (Salsa criolla) к мясу

Время: 10 мин (+ настаивание) | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук 1 шт
- помидоры 2 шт
- болгарский перец 1 шт
- винный уксус 2 ст. л.
- оливковое масло 2 ст. л.
- соль по вкусу

Шаги:

1. Нарежьте лук, помидоры и перец мелким кубиком.

2. Добавьте уксус, масло и соль.
3. Перемешайте и дайте постоять 15–20 минут.
4. Подавайте к асадо и choripán.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

4. Соус «Сальса гольф» (Salsa golf) – аргентинская классика

Время: 3 мин | Выход: ~250 мл

Ингредиенты:

- майонез 170 г
- кетчуп 70 г
- лимонный сок 1 ч. л.
- соус Вустершир 1/2 ч. л. (по желанию)
- соль, перец по вкусу

Шаги:

1. Смешайте майонез и кетчуп до однородности.
2. Добавьте лимонный сок и (по желанию) Вустершир.
3. Посолите/поперчите и перемешайте.
4. Подавайте к морепродуктам и сэндвичам.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

5. Проволета (Provoleta) на сковороде/гриле

Время: 10 мин | Выход: 2–4 порции

Ингредиенты:

- сыр проволоне 200–250 г (кружок/ломтики)
- оливковое масло 1 ч. л.
- орегано 1/2 ч. л.
- чили/ají molido щепотка
- соль по желанию

Шаги:

1. Разогрейте сковороду (лучше чугунную) на среднем огне.
2. Слегка смажьте маслом, выложите сыр.
3. Посыпьте орегано и чили, жарьте 2–3 минуты до корочки.
4. Переверните и жарьте ещё 1–2 минуты. Подавайте сразу.

Хранение: Лучше есть сразу.

6. Энсалада руса по-аргентински (Ensalada rusa)

Время: 35 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- картофель 4 шт
- морковь 2 шт
- зелёный горошек 250 г
- яйца 3 шт
- солёные огурцы 3 шт
- майонез 180–220 г
- соль по вкусу

Шаги:

1. Отварите картофель и морковь до мягкости, остудите и нарежьте кубиком.
2. Яйца отварите вкрутую и нарежьте.
3. Смешайте овощи, горошек и огурцы, добавьте майонез.
4. Посолите и охладите 30 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

7. Энсалада микста (Ensalada mixta) – салат к асадо

Время: 10 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- листья салата 1 большой пучок
- помидоры 3 шт
- лук 1/2 шт
- оливковое масло 2 ст. л.
- уксус 1 ст. л.
- соль по вкусу

Шаги:

1. Салат порвите, помидоры нарежьте дольками, лук – тонко.
2. Смешайте масло с уксусом и солью.
3. Заправьте салат перед подачей.
4. Подавайте к мясу и эмпанадас.

Хранение: Лучше сразу; заправку хранить отдельно.

8. Печёные перцы с чесноком и орегано (Pimientos asados)

Время: 30 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- болгарский перец 5 шт
- чеснок 2 зубчика
- оливковое масло 2 ст. л.
- винный уксус 1 ст. л.
- орегано 1/2 ч. л.
- соль по вкусу

Шаги:

1. Запеките перцы 20–25 минут при 220°C до подпалин.
2. Сложите в пакет на 10 минут, затем очистите и нарежьте.
3. Добавьте чеснок, масло, уксус, орегано и соль.
4. Дайте постоять 15 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

9. Маринованные оливки по-портеньо

Время: 5 мин (+ настаивание) | Выход: банка 0,5 л

Ингредиенты:

- оливки 350 г
- чеснок 2 зубчика
- цедра лимона 1/2 ч. л.
- оливковое масло 2 ст. л.
- орегано 1/2 ч. л.
- чили щепотка (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте оливки с нарезанным чесноком и цедрой.
2. Добавьте масло, орегано и чили.
3. Перемешайте и охладите минимум на 2 часа.
4. Подавайте как часть «picada».

Хранение: В холодильнике до 2 недель.

10. Баклажаны в эскабече (Berenjenas al escabeche)

Время: 35 мин (+ охлаждение) | Выход: банка 0,7 л

Ингредиенты:

- баклажаны 2 шт
- уксус 6% 200 мл

- вода 200 мл
- чеснок 3 зубчика
- лавровый лист 2 шт
- орегано 1 ч. л.
- соль 1 ч. л.
- оливковое масло 2 ст. л.

Шаги:

1. Баклажаны нарежьте кружками/полукружьями, посолите на 10 минут и промойте.
2. Проварите баклажаны 4–5 минут в смеси воды и уксуса, откиньте на дуршлаг.
3. Сложите в банку слоями с чесноком, лавром и орегано.
4. Полейте маслом и охладите минимум на 6 часов.

Хранение: В холодильнике до 10 дней.

ГЛАВА 2. ЭМПАНАДАС И ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

Печёные пирожки и сладкая «уличная» классика.

11. Тесто для эмпанадас (универсальное для духовки)

Время: 20 мин (+ отдых) | Выход: 24 кружка

Ингредиенты:

- мука 600 г
- сливочное масло 120 г (или растительное 90 мл)
- тёплая вода 240–260 мл
- соль 1 ч. л.
- яйцо 1 шт (по желанию, для пластичности)

Шаги:

1. Смешайте муку и соль, разотрите с маслом в крошку (или влейте масло).
2. Добавьте воду (и яйцо), замесите мягкое тесто.
3. Накройте и дайте отдохнуть 30 минут.
4. Раскатайте и вырежьте кружки 12–14 см.

Хранение: Тесто в холодильнике до 2 суток.

12. Эмпанадас с говядиной (Empanadas de carne)

Время: 55 мин | Выход: 18–20 шт

Ингредиенты:

- тесто для эмпанадас 18–20 кружков
- говядина (фарш или мелкий кубик) 600 г
- лук 2 шт
- паприка 1 ч. л.
- кумин 1/2 ч. л.
- яйца вкрутую 2 шт
- оливки 80 г (по желанию)
- соль, масло 2 ст. л.

Шаги:

1. Лук обжарьте 6–7 минут, добавьте говядину и готовьте 8–10 минут.
2. Добавьте паприку, кумин и соль, остудите начинку.
3. Добавьте рубленые яйца и оливки.
4. Сформируйте эмпанадас, смажьте яйцом и выпекайте 18–22 минуты при 200°C.

Хранение: В холодильнике до 2 суток, заморозка до 2 месяцев.

13. Эмпанадас с курицей (Empanadas de pollo)

Время: 50 мин | Выход: 18 шт

Ингредиенты:

- тесто для эмпанадас 18 кружков
- курица отварная/запечённая 500 г
- лук 1 шт
- болгарский перец 1 шт
- паприка 1 ч. л.
- оливки 60 г (по желанию)
- соль, масло 2 ст. л.

Шаги:

1. Лук и перец обжарьте 6 минут.
2. Добавьте курицу, паприку и соль, прогрейте 2 минуты.

3. Остудите, добавьте оливки (по желанию).

4. Сформируйте эмпанадас и выпекайте 18–22 минуты при 200°C.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

14. Эмпанадас с ветчиной и сыром (Jamón y queso)

Время: 35 мин | Выход: 18 шт

Ингредиенты:

– тесто для эмпанадас 18 кружков

– ветчина 250 г

– сыр (моцарелла/гауда) 300 г

– орегано 1/2 ч. л.

– яйцо для смазки 1 шт

Шаги:

1. Нарезьте ветчину и сыр мелкими кубиками, добавьте орегано.

2. Разложите начинку по кружкам теста и защипните края.

3. Смажьте яйцом.

4. Выпекайте 18–20 минут при 200°C.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

15. Эмпанадас хумита (Humita) – кукуруза и сыр

Время: 50 мин | Выход: 18 шт

Ингредиенты:

– тесто для эмпанадас 18 кружков

– кукуруза 500 г (зерно/консерва)

– лук 1 шт

– молоко 120 мл

– сыр 200 г

– паприка 1/2 ч. л.

– соль, масло 1,5 ст. л.

Шаги:

1. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте кукурузу и паприку.

2. Влейте молоко и уварите 5–6 минут до густоты, посолите.

3. Остудите и добавьте тёртый сыр.

4. Сформируйте эмпанадас и выпекайте 18–22 минуты при 200°C.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

16. Эмпанадас с тунцом (Empanadas de atún)

Время: 40 мин | Выход: 18 шт

Ингредиенты:

– тесто для эмпанадас 18 кружков

– тунец консервированный 2 банки

– лук 1 шт

– томатная паста 1 ст. л.

– паприка 1/2 ч. л.

– яйца вкрутую 2 шт (по желанию)

– соль, масло 1,5 ст. л.

Шаги:

1. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте пасту и паприку.

2. Добавьте тунец, прогрейте 1 минуту, посолите и остудите.

3. Добавьте рубленые яйца (по желанию).

4. Сформируйте эмпанадас и выпекайте 18–20 минут при 200°C.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

17. Эмпанадас капрезе (Caprese) – томаты, сыр, базилик

Время: 35 мин | Выход: 18 шт

Ингредиенты:

- тесто для эмпанадас 18 кружков
- моцарелла 300 г
- помидоры 2 шт (без лишнего сока)
- базилик 1/2 пучка
- орегано 1/2 ч. л.
- яйцо для смазки 1 шт

Шаги:

1. Нарезьте сыр и помидоры мелким кубиком, добавьте базилик и орегано.
2. Разложите начинку по тесту, защипните.
3. Смажьте яйцом.
4. Выпекайте 18–20 минут при 200°C.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

18. Пастелитос криойос с айвой (Pastelitos)

Время: 35 мин | Выход: 12–14 шт

Ингредиенты:

- слоёное тесто 500 г
- айвовая паста (dulce de membrillo) 250 г
- сахар 2–3 ст. л.
- масло для жарки (или выпечка в духовке)

Шаги:

1. Нарезьте тесто квадратами, в центр положите кубик айвовой пасты.
2. Сформируйте «вертушку», защипнув углы.
3. Обжарьте до золотистого (или выпекайте 18 минут при 200°C).
4. Посыпьте сахаром.

Хранение: Лучше в день приготовления.

19. Торта фрита (Torta frita) – жареные лепёшки

Время: 25 мин | Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- мука 500 г
- вода 260–300 мл
- соль 1 ч. л.
- сливочное масло/смалец 60 г (или масло 50 мл)
- разрыхлитель 1 ч. л. (по желанию)
- масло для жарки
- сахар для посыпки (по желанию)

Шаги:

1. Замесите мягкое тесто, дайте отдохнуть 10 минут.
2. Раскатайте, вырежьте кружки и сделайте маленький надрез в центре.
3. Жарьте в масле по 1,5–2 минуты с каждой стороны.
4. Посыпьте сахаром или подавайте с dulce de leche.

Хранение: Лучше свежими.

20. Медиалунас упрощённые (Medialunas) – домашние

Время: 3 ч | Выход: 12 шт

Ингредиенты:

- мука 500 г
- молоко тёплое 220 мл

- дрожжи 7 г
- сахар 60 г
- соль 1/2 ч. л.
- сливочное масло 80 г
- яйцо 1 шт
- мёд/сироп 1 ст. л. (для глянца)

Шаги:

1. Замесите дрожжевое тесто, дайте подойти 60 минут.
2. Раскатайте круг, нарежьте треугольники и сверните рогаликами.
3. Дайте расстояться 30–40 минут, смажьте яйцом.
4. Выпекайте 15–18 минут при 190°C. Горячие смажьте сиропом/мёдом.

Хранение: До 2 суток, лучше разогревать.

ГЛАВА 3. АСАДО И ГРИЛЬ

Мясо, огонь и простые правила, которые дают «аргентинский вкус».

21. Тира де асадо в духовке (Tira de asado al horno)

Время: 1 ч 30 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- говяжьи ребра (короткие) 1,5 кг
- крупная соль 1–1,5 ч. л.
- чёрный перец по вкусу
- чеснок 3 зубчика (по желанию)
- оливковое масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Натрите ребра солью, перцем и (по желанию) чесноком.
2. Выложите на противень, сбрызните маслом.
3. Запекайте 70–90 минут при 170°C (до мягкости).
4. Дайте мясу отдохнуть 10 минут, подавайте с chimichurri.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

22. Васьо (Vasío) – запечённый говяжий фланк

Время: 1 ч 20 мин | Выход: 6–8 порций

Ингредиенты:

- говядина (vasío/фланк) 1,4 кг
- соль по вкусу
- чёрный перец
- chimichurri 3–4 ст. л.

Шаги:

1. Посолите и поперчите мясо.
2. Запекайте 60–70 минут при 180°C до желаемой прожарки.
3. Смажьте chimichurri и дайте отдохнуть 10 минут.
4. Нарежьте поперёк волокон.

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.