
Наталья Смакова
Рецепты
аймарской
кухни

Наталья Смакова

Рецепты аймарской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней аймарской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда народов Анд: блюда из картофеля и злаков, мясо, простые супы, каши, изделия из муки и сытную еду высокогорных районов.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 аймарской кухни» — это знакомство с древней кулинарной традицией, где ценят устойчивость, простоту и уважение к природным условиям.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 6
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ 7
ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ 12
ГЛАВА 3. КАРТОФЕЛЬ, ЧУНО И КЛУБНИ 17
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Наталья Смакова
Рецепты аймарской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Аймарская кухня сформировалась в условиях высокогорья Анд, где питание всегда зависело от климата, высоты и сезонности. Здесь еда была частью выживания и повседневного равновесия, а рецепты передавались как практическое знание, необходимое для жизни.

В основе аймарского стола – картофель, злаки, бобовые и мясо. Способы приготовления направлены на сохранение продукта: варка, сушка, запекание и длительное томление. Вкусы сдержанные и прямые, без излишних специй и усложнений.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить аймарские блюда дома, без экзотических методов и специального оборудования. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции позволяют готовить уверенно и спокойно.

Рецепты подойдут для повседневного меню и тех случаев, когда важна простая, сытная и основательная еда.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир аймарской кухни – строгой, природной и глубоко укоренённой в традиции.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из томатов с кинзой и лаймом
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• помидоры – 300 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм – 1 шт.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Ингредиенты нарежьте, зелень измельчите.
2. Добавьте соль, перец и при желании немного чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.
2. Салат из огурцов с мятой и лаймом
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• помидоры – 300 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм – 1 шт.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Ингредиенты нарежьте, зелень измельчите.
2. Добавьте соль, перец и при желании немного чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.
3. Салат из фасоли с красным луком
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• помидоры – 300 г
• огурцы – 300 г

• красный лук – 1/2 шт.
• лайм – 1 шт.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• фасоль – 250 г
Шаги:
1. Ингредиенты нарежьте, зелень измельчите.
2. Добавьте соль, перец и при желании немного чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.
4. Кукурузная закуска с лаймом и травами
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• помидоры – 300 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм – 1 шт.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• кукуруза – 200 г
• кукурузная крупа – 250 г
Шаги:
1. Ингредиенты нарежьте, зелень измельчите.
2. Добавьте соль, перец и при желании немного чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.
5. Салат с авокадо и лаймовой заправкой
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• помидоры – 300 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм – 1 шт.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• авокадо – 1 шт.
Шаги:
1. Ингредиенты нарежьте, зелень измельчите.

2. Добавьте соль, перец и при желании немного чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.
6. Острый салат из капусты с морковью
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• помидоры – 300 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм – 1 шт.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• чили молотый – 1/4 ч. л.
Шаги:
1. Ингредиенты нарежьте, зелень измельчите.
2. Добавьте соль, перец и при желании немного чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.
7. Закуска из печёного перца с чесноком
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• помидоры – 300 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм – 1 шт.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Ингредиенты нарежьте, зелень измельчите.
2. Добавьте соль, перец и при желании немного чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.
8. Салат из киноа с овощами и лаймом
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:

• помидоры – 300 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм – 1 шт.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• киноа – 200 г
Шаги:
1. Ингредиенты нарежьте, зелень измельчите.
2. Добавьте соль, перец и при желании немного чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.
9. Тёплый салат из картофеля с зеленью
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• помидоры – 300 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм – 1 шт.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Ингредиенты нарежьте, зелень измельчите.
2. Добавьте соль, перец и при желании немного чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.
10. Салат из манго с чили и лаймом
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• помидоры – 300 г
• огурцы – 300 г
• красный лук – 1/2 шт.
• лайм – 1 шт.
• оливковое масло – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• манго – 1 шт.
• чили молотый – 1/4 ч. л.
Шаги:

1. Ингредиенты нарежьте, зелень измельчите.
2. Добавьте соль, перец и при желании немного чили.
3. Заправьте соком лайма и маслом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите остроту.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Суп с киноа и овощами
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 50 минут
Ингредиенты:
• курица – 500 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 20 г
• оливковое масло – 1 ст. л.
• вода – 1,5 л
• соль – 1 ч. л.
• лайм – 1/2 шт.
• зелень – 15 г
• киноа – 150 г
• киноа – 200 г
Шаги:
1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 20 минут, затем добавьте киноа и готовьте ещё 12 минут.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.
12. Кукурузный суп с курицей и зеленью
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 50 минут
Ингредиенты:
• курица – 500 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 20 г
• оливковое масло – 1 ст. л.
• вода – 1,5 л
• соль – 1 ч. л.
• лайм – 1/2 шт.
• зелень – 15 г
• кукуруза – 200 г
• кукурузная крупа – 250 г
Шаги:
1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 минут, посолите.

5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.
13. Суп с картофелем и зеленью
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 50 минут
Ингредиенты:
• курица – 500 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 20 г
• оливковое масло – 1 ст. л.
• вода – 1,5 л
• соль – 1 ч. л.
• лайм – 1/2 шт.
• зелень – 15 г
Шаги:
1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.
14. Перечный суп с говядиной
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 50 минут
Ингредиенты:
• курица – 500 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 20 г
• оливковое масло – 1 ст. л.
• вода – 1,5 л
• соль – 1 ч. л.
• лайм – 1/2 шт.
• зелень – 15 г
Шаги:
1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.
15. Рыбный суп с томатами и лаймом
Тип: Суп

Выход: 6 порций
Время: 50 минут
Ингредиенты:
• рыбное филе – 500 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 20 г
• оливковое масло – 1 ст. л.
• вода – 1,5 л
• соль – 1 ч. л.
• лайм – 1/2 шт.
• зелень – 15 г
• помидоры – 300 г
Шаги:
1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.
16. Суп из чечевицы с овощами
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 50 минут
Ингредиенты:
• курица – 500 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 20 г
• оливковое масло – 1 ст. л.
• вода – 1,5 л
• соль – 1 ч. л.
• лайм – 1/2 шт.
• зелень – 15 г
Шаги:
1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.
17. Суп с фасолью и томатами
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 50 минут
Ингредиенты:
• курица – 500 г

• лук – 1 шт.
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 20 г
• оливковое масло – 1 ст. л.
• вода – 1,5 л
• соль – 1 ч. л.
• лайм – 1/2 шт.
• зелень – 15 г
• помидоры – 300 г
Шаги:
1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.
18. Суп с киноа и курицей
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 50 минут
Ингредиенты:
• курица – 500 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 20 г
• оливковое масло – 1 ст. л.
• вода – 1,5 л
• соль – 1 ч. л.
• лайм – 1/2 шт.
• зелень – 15 г
• киноа – 150 г
• киноа – 200 г
Шаги:
1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите 20 минут, затем добавьте киноа и готовьте ещё 12 минут.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.
19. Овощная похлёбка с бататом
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 50 минут
Ингредиенты:
• курица – 500 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 3 зубчика

• имбирь – 20 г
• оливковое масло – 1 ст. л.
• вода – 1,5 л
• соль – 1 ч. л.
• лайм – 1/2 шт.
• зелень – 15 г
• батат – 600 г
Шаги:
1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.
20. Суп с кукурузой и зеленью
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 50 минут
Ингредиенты:
• курица – 500 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 3 зубчика
• имбирь – 20 г
• оливковое масло – 1 ст. л.
• вода – 1,5 л
• соль – 1 ч. л.
• лайм – 1/2 шт.
• зелень – 15 г
• кукуруза – 200 г
• кукурузная крупа – 250 г
Шаги:
1. Лук, чеснок и имбирь обжарьте 3–4 минуты в масле до аромата.
2. Добавьте специи, прогрейте 30 секунд.
3. Положите основу (мясо или рыбу), влейте воду и доведите до кипения.
4. Убавьте огонь и варите до готовности 30–40 минут, посолите.
5. В конце добавьте сок лайма и зелень, дайте настояться 5 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток, разогревайте до кипения.
Заметка: Сок лайма добавляйте в конце – так вкус ярче.

ГЛАВА 3. КАРТОФЕЛЬ, ЧУНО И КЛУБНИ

21. Картофель тушёный с луком и травами
Тип: Основное
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• картофель – 800 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 3 зубчика
• растительное масло – 2 ст. л.
• соль – 1 ч. л.
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Основу промойте и приготовьте до готовности (крупу, киноа или картофель).
2. Лук и чеснок обжарьте 3–4 минуты в масле.
3. Добавьте овощи или добавки, готовьте 4–6 минут.
4. Вмешайте основу, приправьте и прогрейте 2–3 минуты.
5. Снимите с огня и добавьте сок лайма по вкусу.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Регулируйте вкус по своему предпочтению.
22. Картофель с чесноком и зеленью
Тип: Основное
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• картофель – 800 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 3 зубчика
• растительное масло – 2 ст. л.
• соль – 1 ч. л.
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Основу промойте и приготовьте до готовности (крупу, киноа или картофель).
2. Лук и чеснок обжарьте 3–4 минуты в масле.
3. Добавьте овощи или добавки, готовьте 4–6 минут.
4. Вмешайте основу, приправьте и прогрейте 2–3 минуты.
5. Снимите с огня и добавьте сок лайма по вкусу.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Регулируйте вкус по своему предпочтению.
23. Картофель с сыром и перцем
Тип: Основное
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• картофель – 800 г
• лук – 1 шт.

• чеснок – 3 зубчика
• растительное масло – 2 ст. л.
• соль – 1 ч. л.
• зелень – 10 г
• сыр твёрдый – 80 г
Шаги:
1. Основу промойте и приготовьте до готовности (крупу, киноа или картофель).
2. Лук и чеснок обжарьте 3–4 минуты в масле.
3. Добавьте овощи или добавки, готовьте 4–6 минут.
4. Вмешайте основу, приправьте и прогрейте 2–3 минуты.
5. Снимите с огня и добавьте сок лайма по вкусу.
Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Регулируйте вкус по своему предпочтению.
24. Пюре из картофеля с маслом и зеленью
Тип: Основное
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:

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.