
Наталья Смакова
Рецепты аймарской кухни

Наталья Смакова

Рецепты аймарской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73281963
SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 5
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ 6
ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ 15
ГЛАВА 3. КАРТОФЕЛЬ, ЧУНО И КЛУБНИ 27
Конец ознакомительного фрагмента. 30

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.