

The image is a vertical collage of three Andalusian dishes. The top dish is a bowl of roasted cherry tomatoes. The middle dish is a vegetable stew with a slice of lemon. The bottom dish is a vegetable stew with potatoes and tomatoes.

Наталья Смакова

**Рецепты
андалусской
кухни**

Кухни народов мира

Наталья Смакова

Рецепты андалусской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

Рецепты андалусской кухни / Н. Смакова — «Автор»,
2026 — (Кухни народов мира)

Эта книга — практичный гид по домашней андалусской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда юга Испании: овощные супы и холодные похлёбки, рыбу и морепродукты, мясо, блюда из бобовых, простую выпечку и соусы на основе оливкового масла. 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 андалусской кухни» — это знакомство с кухней Средиземноморья, где ценят свежесть, сезонность и лёгкий, естественный вкус продуктов.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	5
ВСТУПЛЕНИЕ	8
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ	9
ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Наталья Смакова

Рецепты андалусской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Оливки маринованные с травами
2. Салат из апельсинов и трески (упрощённый)
3. Баклажаны жареные с мёдом (упрощённые)
4. Салат из печёного перца с чесноком
5. Пан кон томате (тосты с помидором и маслом)
6. Тартинки с ветчиной и томатом
7. Салат из нута с овощами и лимоном
8. Томатная сальса с кинзой
9. Маринованный лук с уксусом 9%
10. Огуречный салат с мятой и йогуртом

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Гаспачо классический
12. Сальморехо по-кордобски (упрощённый)
13. Ахо-бланко (миндальный холодный суп)
14. Чечевичный суп с паприкой
15. Похлёбка с нутом и шпинатом (упрощённая)
16. Суп с белой фасолью и томатами
17. Куриный суп с лимоном и чесноком
18. Рыбная похлёбка с томатами (упрощённая)
19. Тыквенный суп с тмином
20. Холодный суп из огурцов и йогурта

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Пескаито фрито (жареная рыба по-андалусски)
22. Креветки в чесночном масле (упрощённые)
23. Кальмары в кляре (упрощённые)
24. Мидии в томатном соусе
25. Тунец на сковороде с лимоном
26. Рыба в маринаде «адобо» (упрощённая)
27. Сардины на сковороде-гриль
28. Рыбные котлеты с петрушкой
29. Рыба, запечённая с лимоном и паприкой
30. Салат из морепродуктов с зеленью (упрощённый)

ГЛАВА 4. ПТИЦА

31. Полло аль ахильо (курица с чесноком) (упрощённая)
32. Курица в белом вине с травами
33. Куриные бёдра с паприкой и лимоном
34. Куриные тефтели в томатном соусе

35. Курица с оливками и томатами
36. Индейка с чесноком и розмарином
37. Курица на противне с картофелем и перцем
38. Крылышки с копчёной паприкой
39. Курица тушёная с нутом
40. Курица в апельсиновом маринаде

ГЛАВА 5. МЯСО

41. Рабо де торо (рагу) (упрощённое)
42. Фламенкинес (рулетки из свинины) (упрощённые)
43. Свинина в соусе с паприкой
44. Альбондигас по-андалусски (тефтели) (упрощённые)
45. Говядина тушёная с томатами и луком
46. Баранина тушёная с розмарином
47. Свиные отбивные с чесноком
48. Колбаски с луком и сладким перцем
49. Рёбрышки, запечённые с лимоном и паприкой
50. Мясо с овощами в горшочке (упрощённое)

ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ

51. Шпинат с нутом (espinacas con garbanzos) (упрощённый)
52. Рис с курицей и овощами по-андалусски (упрощённый)
53. Рис с томатами и яйцом (упрощённый)
54. Паста «фидеос» в томатном соусе (упрощённая)
55. Булгур с овощами и лимоном
56. Чечевица тушёная с овощами
57. Нут с паприкой и луком
58. Паста с томатами и оливками
59. Кускус с овощами (упрощённый)
60. Рис на бульоне с травами (упрощённый)

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

61. Писто (овощное рагу) (упрощённое)
62. Перец и лук, обжаренные со специями
63. Баклажаны, запечённые с чесноком
64. Картофель бравас (упрощённый)
65. Картофель с айоли (упрощённый)
66. Капуста тушёная с паприкой
67. Помидоры, запечённые с маслом и чесноком
68. Стручковая фасоль с лимоном
69. Тыква, запечённая с тмином
70. Лук карамелизованный для тапас

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА

71. Чуррос (упрощённые)
72. Торрихас (испанские гренки) (упрощённые)
73. Пестиньос (медовое печенье) (упрощённые)
74. Эмпанада с тунцом (упрощённая)
75. Эмпанадас маленькие с мясом (упрощённые)

76. Домашний хлеб с оливковым маслом (упрощённый)
77. Пирог с овощами по-андалусски (упрощённый)
78. Оладьи из трески (упрощённые)
79. Булочки с анисом (упрощённые)
80. Пирог с апельсином и корицей (упрощённый)

ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

81. Айоли домашний (упрощённый)
82. Соус из печёного перца с орехами (упрощённый)
83. Маринад «адобо» для рыбы (упрощённый)
84. Томатный соус для тапас
85. Йогуртовый соус с мятой
86. Соус с лимоном и петрушкой к рыбе
87. Маринованные артишоки (упрощённые)
88. Заправка с уксусом 9% и оливковым маслом
89. Соус из чеснока и паприки (упрощённый)
90. Овощной бульон для заморозки

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

91. Флан ванильный (упрощённый)
92. Крем-карамель (упрощённый)
93. Рисовый пудинг «arroz con leche» (упрощённый)
94. Апельсиновый десерт с корицей
95. Миндальное печенье (упрощённое)
96. Лимонад с апельсином и мятой
97. Холодный чай с лимоном
98. Горяче'е какао по-испански (упрощённое)
99. Фруктовый салат с цитрусами
100. Йогуртовый десерт с мёдом и орехами

ВСТУПЛЕНИЕ

Андалусская кухня сформировалась в условиях жаркого климата, богатых сельскохозяйственных традиций и долгой истории культурных влияний. Здесь соединились римское, арабское и испанское наследие, сформировав кухню, ориентированную на простоту и свежесть.

В основе андалусского стола – овощи, оливковое масло, рыба, морепродукты, бобовые и умеренное количество мяса. Блюда часто готовятся быстро и без сложной обработки, чтобы сохранить естественный вкус ингредиентов. Особое место занимают холодные супы и лёгкие закуски.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить андалусские блюда дома, без лишних усложнений. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции позволяют готовить легко и уверенно.

Рецепты подойдут для повседневного меню, тёплого времени года и тех случаев, когда хочется свежей, лёгкой и сбалансированной еды.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир андалусской кухни – солнечной, простой и по-настоящему средиземноморской.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Оливки маринованные с травами

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

2. Салат из апельсинов и трески (упрощённый)

Тип: Закуска

Выход: 5 порций

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

3. Баклажаны жареные с мёдом (упрощённые)

Тип: Закуска

Выход: 3 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

4. Салат из печёного перца с чесноком

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

5. Пан кон томате (тосты с помидором и маслом)

Тип: Закуска

Выход: 3 порции

Время: 8 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.

- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

6. Тартинки с ветчиной и томатом

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 8 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

7. Салат из нута с овощами и лимоном

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

8. Томатная сальса с кинзой

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.

2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

9. Маринованный лук с уксусом 9%

Тип: Закуска

Выход: 5 порций

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.

2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

10. Огуречный салат с мятой и йогуртом

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Гаспачо классический

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 900 г
- огурцы – 250 г
- сладкий перец – 200 г
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 3 ст. л.
- уксус 9% – 1 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- вода – 250 мл

Шаги:

1. Овощи нарежьте крупно и сложите в блендер.
2. Добавьте масло, уксус и соль и пробейте 40–60 секунд до однородности.
3. Влейте воду до нужной густоты и снова перемешайте.
4. Охладите минимум 30 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Подавайте с мелкой нарезкой огурца и перца сверху.

12. Сальморехо по-кордобски (упрощённый)

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 900 г
- хлеб белый – 180 г
- оливковое масло – 3 ст. л.
- чеснок – 1 зубчик
- соль – 1,5 ч. л.
- уксус 9% – 1 ч. л.

Шаги:

1. Хлеб замочите в помидорной массе на 10 минут.
2. Пробейте помидоры, хлеб и чеснок до кремовой текстуры.
3. Добавьте масло тонкой струйкой, посолите и добавьте уксус.
4. Охладите 30 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Сверху хорошо идут яйцо и ветчина, нарезанные мелко.

13. Ахо-бланко (миндальный холодный суп)

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- миндаль – 180 г
- хлеб белый – 120 г

- вода – 700 мл
- оливковое масло – 2 ст. л.
- чеснок – 1 зубчик
- соль – 1 ч. л.
- уксус 9% – 1 ч. л.

Шаги:

1. Хлеб замочите в воде на 5 минут и слегка отожмите.
2. Пробейте миндаль, хлеб, чеснок и воду до однородности.
3. Добавьте масло, соль и уксус и ещё раз перемешайте.
4. Охладите 40 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Подавайте с виноградом или кусочками яблока.

14. Чечевичный суп с паприкой

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут.

15. Похлёбка с нутом и шпинатом (упрощённая)

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут.

16. Суп с белой фасолью и томатами

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут.

17. Куриный суп с лимоном и чесноком

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут.

18. Рыбная похлёбка с томатами (упрощённая)

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г

- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

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.