

Наталья Смакова

**Рецепты
амазонской
кухни**



Наталья Смакова

Рецепты амазонской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней амазонской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда народов Амазонии: рыбу и морепродукты речных бассейнов, мясо, корнеплоды, фрукты, простые супы и блюда минимальной обработки. 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 амазонской кухни» — это знакомство с кухней тропического региона, где ценят естественный вкус продуктов, свежесть и тесную связь еды с природной средой.

© 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

Рецепты амазонской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из авокадо с лаймом и луком
2. Салат из огурцов и манго с чили
3. Севиче из белой рыбы с лаймом (упрощённое)
4. Томатная сальса с кинзой
5. Салат из фасоли с кукурузой и лаймом
6. Жареные бананы с солью и лаймом
7. Намазка из фасоли с чесноком и лимоном
8. Кукурузные чипсы в духовке (упрощённые)
9. Салат из капусты с ананасом
10. Маринованный лук с лаймом

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Рыбная похлёбка с кокосовым молоком
12. Куриный суп с лаймом и кинзой
13. Суп из красной чечевицы с кокосом
14. Томатный суп с острым перцем
15. Суп-пюре из батата с имбирём
16. Суп с кукурузой и курицей
17. Фасолевый суп с копчёной паприкой
18. Овощной суп с рисом и лаймом
19. Суп с морепродуктами и томатами
20. Тыквенный суп с кокосовым молоком

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Рыба, запечённая в фольге с лаймом и чесноком
22. Рыба в кокосовом соусе
23. Рыба в пряной панировке в духовке
24. Креветки с чесноком и лаймом
25. Кальмары с томатами и паприкой
26. Мидии в кокосово-томатном соусе
27. Рыба с ананасовой сальсой
28. Рыбные котлеты с кинзой
29. Лосось на сковороде с соусом лайма
30. Тушёная рыба в томатно-перечном соусе

ГЛАВА 4. ПТИЦА

31. Курица в кокосовом молоке с лаймом
32. Курица с ананасом на сковороде
33. Куриные шашлычки с пряным маринадом
34. Куриные тефтели в томатном соусе с кинзой
35. Курица с фасолью и кукурузой
36. Куриные крылышки в остром соусе

- 37. Курица с рисом и овощами по-амазонски
- 38. Индейка с пряностями и лаймом
- 39. Курица с бататом на противне
- 40. Курица с бананами в духовке

ГЛАВА 5. МЯСО

- 41. Свинина, тушёная с ананасом
- 42. Говядина с чили и фасолью (упрощённая)
- 43. Мясо в томатно-перечном соусе
- 44. Рагу из говядины с бататом
- 45. Тефтели в кокосовом соусе
- 46. Свинина на сковороде с чесноком и лаймом
- 47. Рёбрышки, запечённые с паприкой
- 48. Говядина с овощами и кинзой
- 49. Свинина с кукурузой и фасолью
- 50. Фарш с рисом и специями (упрощённый)

ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ

- 51. Рис с чёрными бобами (упрощённый)
- 52. Рис на кокосовом молоке
- 53. Киноа с овощами и лаймом
- 54. Кукурузная каша с сыром
- 55. Паста с острым томатным соусом
- 56. Чечевица с томатами и кинзой
- 57. Фасоль тушёная с овощами
- 58. Рис с кукурузой и зеленью
- 59. Булгур с овощами и лаймом
- 60. Лепёшки из тапиоки на сковороде (упрощённые)

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

- 61. Батат, запечённый со специями
- 62. Жареные бананы как гарнир
- 63. Кукуруза на сковороде с лаймом
- 64. Овощное рагу с кокосовым молоком
- 65. Капуста тушёная с тмином
- 66. Тыква, запечённая с паприкой
- 67. Стручковая фасоль с чесноком
- 68. Морковь с лаймом и мёдом
- 69. Перец и лук, обжаренные со специями
- 70. Печёные овощи с чесночной заправкой

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА

- 71. Эмпанадас с курицей в духовке (упрощённые)
- 72. Кукурузные лепёшки на сковороде
- 73. Банановый хлеб (упрощённый)
- 74. Пирожки с мясом в духовке по-южному
- 75. Оладьи из батата (упрощённые)
- 76. Блинчики с кокосом (упрощённые)
- 77. Пита-чипсы в духовке (упрощённые)

- 78. Рисовая запеканка с овощами
- 79. Кесадилья с сыром и курицей (упрощённая)
- 80. Пончики с корицей (упрощённые)

ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

- 81. Соус из лайма и чеснока к рыбе
- 82. Острый томатный соус (упрощённый)
- 83. Йогуртовый соус с кинзой
- 84. Маринад для курицы с лаймом и паприкой
- 85. Маринад для мяса с чесноком и тмином
- 86. Паста из чили (упрощённая)
- 87. Манговая сальса (упрощённая)
- 88. Кокосовый соус базовый
- 89. Овощной бульон для заморозки
- 90. Маринованные овощи с уксусом 9% (быстро)

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 91. Кокосовые шарики с какао
- 92. Рисовый пудинг с кокосом
- 93. Запечённый ананас с мёдом и корицей
- 94. Бананы в карамели
- 95. Фруктовый салат с цитрусами
- 96. Какао с молоком и корицей
- 97. Лимонад с лаймом и мятой
- 98. Компот из сухофруктов с корицей
- 99. Овсяное печенье с кокосовой стружкой
- 100. Йогуртовый десерт с ягодами и мёдом

ВСТУПЛЕНИЕ

Амазонская кухня сформировалась в условиях влажных тропических лесов и богатых речных систем. Здесь еда всегда была напрямую связана с окружающей природой: тем, что можно поймать, собрать или вырастить рядом с домом. Кулинарные традиции складывались вокруг простоты и уважения к продукту.

В основе амазонского стола – рыба, корнеплоды, фрукты и минимально обработанное мясо. Блюда готовятся быстро или, наоборот, очень просто: запекание, варка, тушение без сложных приправ. Специи используются умеренно, чтобы сохранить естественный вкус ингредиентов.

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

Рецепты подойдут для тех случаев, когда важны свежесть, простота и природная насыщенность вкуса.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир амазонской кухни – живой, природной и глубоко связанной с окружающей средой.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из авокадо с лаймом и луком

Тип: Закуска

Выход: 5 порций

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.

2. Салат из огурцов и манго с чили

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.

3. Севиче из белой рыбы с лаймом (упрощённое)

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- белая рыба – 600 г
- лайм – 2 шт.
- красный лук – 1/2 шт.
- кинза – 10 г
- соль – 1 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- огурец – 200 г

Шаги:

1. Рыбу нарежьте кубиком 1–1,5 см и сложите в миску.
2. Добавьте сок лайма, соль и острый перец, перемешайте и оставьте на 12–15 минут.
3. Добавьте тонко нарезанный лук, огурец и кинзу.
4. Перемешайте и подавайте сразу.

Хранение: Храните в холодильнике до 6 часов.

Заметка: Не держите дольше – вкус станет слишком кислым.

4. Томатная сальса с кинзой

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.

5. Салат из фасоли с кукурузой и лаймом

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.

6. Жареные бананы с солью и лаймом

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 40 минут

Ингредиенты:

- бананы – 4 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- лайм – 1/2 шт.

Шаги:

1. Бананы очистите и нарежьте ломтиками 1–1,5 см.
2. Разогрейте масло и обжарьте бананы 3–4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

3. Посолите и сбрызните соком лайма.

4. Подавайте сразу как закуску или гарнир.

Хранение: Храните в холодильнике до 1 суток.

Заметка: Для сладкой версии замените соль на 1 ст. л. сахара и добавьте корицу.

7. Намазка из фасоли с чесноком и лимоном

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 25 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. Кукурузные чипсы в духовке (упрощённые)

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. Салат из капусты с ананасом

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. Маринованный лук с лаймом

Тип: Закуска

Выход: 4 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.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Рыбная похлёбка с кокосовым молоком

Тип: Суп

Выход: 6 порций

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.
- кокосовое молоко – 250 мл
- лайм – 1/2 шт.
- кинза – 10 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте кокосовое молоко, перемешайте и прогрейте 3–4 минуты.
4. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и дайте настояться 10 минут.
6. В конце добавьте сок лайма и кинзу.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Кокосовое молоко смягчает остроту и делает блюдо более нежным.

12. Куриный суп с лаймом и кинзой

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 50 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.

13. Суп из красной чечевицы с кокосом

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.
- лавровый лист – 1 шт.
- кокосовое молоко – 250 мл
- лайм – 1/2 шт.
- кинза – 10 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте кокосовое молоко, перемешайте и прогрейте 3–4 минуты.
4. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и дайте настояться 10 минут.
6. В конце добавьте сок лайма и кинзу.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Кокосовое молоко смягчает остроту и делает блюдо более нежным.

14. Томатный суп с острым перцем

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 55 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. Суп-пюре из батата с имбирём

Тип: Суп

Выход: 4 порции

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.

16. Суп с кукурузой и курицей

Тип: Суп

Выход: 5 порций

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.

17. Фасолевый суп с копчёной паприкой

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 1 час 5 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. Овощной суп с рисом и лаймом

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.
- 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.

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.