



Наталья Смакова

**Рецепты
ангильской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты английской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней ангильской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда карибского острова Ангилья: рыбу и морепродукты, мясо, блюда с рисом, овощи, простые супы, соусы и лёгкую домашнюю еду. 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 ангильской кухни» — это знакомство с островной гастрономической традицией, где ценят свежесть, простоту и сбалансированный карибский вкус.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	5
ВСТУПЛЕНИЕ	8
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ	9
ГЛАВА 2. СУПЫ И РАГУ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Рецепты английской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из томатов с лаймом и зеленью
2. Салат из огурцов с мятой и лаймом
3. Салат с авокадо и лаймовой заправкой
4. Салат из фасоли с красным луком
5. Острый салат из капусты с морковью
6. Салат из манго с чили и лаймом
7. Тёплый салат из бананов (плантанов) с лаймом
8. Закуска из печёного перца с чесноком
9. Кукурузная закуска с лаймом и травами
10. Салат из ананаса с мятой и лаймом

ГЛАВА 2. СУПЫ И РАГУ

11. Острый суп с курицей и имбирём
12. Рыбный суп с томатами и лаймом
13. Суп из фасоли с томатами
14. Овощная похлёбка с бататом
15. Суп из чечевицы с овощами
16. Кокосовый суп с рыбой и куркумой
17. Суп с рисом и курицей
18. Суп с кукурузой и зеленью
19. Перечный суп с говядиной
20. Суп с фасолью и зеленью

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Рыба запечённая с лаймом и травами
22. Рыба в томатном соусе с перцем
23. Креветки в чесночном масле с лаймом
24. Креветки в кокосовом соусе с куркумой
25. Кальмары тушёные с томатами
26. Мидии с чесноком и лаймом
27. Морепродукты на сковороде с зеленью
28. Рыбные котлеты с зеленью и лаймом
29. Рыба в остром соусе с чили
30. Рыба с овощами в духовке

ГЛАВА 4. КУРИЦА И МЯСО

31. Курица тушёная с томатами и специями
32. Куриные бёдра с лаймом и чесноком
33. Острые куриные кусочки с чили
34. Говядина тушёная с луком и перцем
35. Свинина с имбирём и лаймом
36. Фрикадельки в томатном соусе

- 37. Говядина с фасолью и овощами
- 38. Курица в кокосовом соусе
- 39. Мясо с овощами в томатах
- 40. Курица с бананами (плантанами) и перцем

ГЛАВА 5. РИС, БОБЫ И КУКУРУЗА

- 41. Рис с фасолью и лаймом
- 42. Жареный рис с яйцом и зелёным луком
- 43. Рис с курицей и имбирём
- 44. Рис с кокосовым молоком и куркумой
- 45. Рис с арахисовой пастой и специями
- 46. Кукурузная каша с овощами
- 47. Кукурузная каша с фасолью
- 48. Рис с рыбой и лаймом
- 49. Рис с овощами и чесноком
- 50. Кукурузная крупа с томатным соусом

ГЛАВА 6. ПЛАНТАНЫ И ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ

- 51. Батат запечённый с травами
- 52. Тыква в кокосовом молоке
- 53. Капуста тушёная с морковью
- 54. Овощное рагу со сладким перцем
- 55. Баклажаны с томатами и чесноком
- 56. Овощи на сковороде с лаймом
- 57. Перцы тушёные с томатами
- 58. Картофель с чесноком и зеленью
- 59. Бананы (плантаны) жареные с лаймом
- 60. Бананы (плантаны) тушёные с томатами

ГЛАВА 7. СОУСЫ И МАРИНАДЫ

- 61. Острый соус с чили и лаймом
- 62. Томатный соус с луком и перцем
- 63. Арахисовый соус с лаймом
- 64. Лаймовая заправка для салатов
- 65. Чесночное масло с зеленью
- 66. Соус для рыбы с лаймом
- 67. Соус с имбирём и чили
- 68. Кокосовый соус с куркумой
- 69. Маринад для курицы с лаймом и чесноком
- 70. Быстрый соус для риса и гарниров

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И ХЛЕБ

- 71. Лепёшки на сковороде
- 72. Домашний хлеб на дрожжах
- 73. Кукурузный хлеб
- 74. Булочки с сыром
- 75. Лепёшки с зеленью
- 76. Хлебные палочки с травами
- 77. Кукурузные лепёшки

- 78. Хлеб с оливковым маслом
- 79. Оладьи с бананом
- 80. Пирожки с рыбой

ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ

- 81. Кокосовый пудинг с лаймом
- 82. Банановый десерт с корицей
- 83. Фруктовый салат с лаймом
- 84. Ананасовый десерт с кокосом
- 85. Рисовый пудинг с кокосовым молоком
- 86. Какао-десерт на кокосовом молоке
- 87. Манговый десерт с кокосовым молоком
- 88. Карамелизированные бананы
- 89. Десерт из тыквы с кокосовым молоком
- 90. Кокосовый десерт с какао

ГЛАВА 10. НАПИТКИ

- 91. Лимонад с лаймом и мятой
- 92. Имбирный чай с лаймом
- 93. Напиток с лаймом и мёдом
- 94. Освежающий напиток с ананасом
- 95. Холодный чай с мятой
- 96. Какао-напиток на молоке
- 97. Напиток с лаймом и сахаром
- 98. Чай с лаймом
- 99. Имбирный лимонад
- 100. Вода с лаймом и мятой

ВСТУПЛЕНИЕ

Ангильская кухня сформировалась в условиях небольшого острова, где главным источником питания всегда было море. Рыболовство, ограниченные ресурсы и жаркий климат определили характер блюд – лёгких, понятных и ориентированных на свежие продукты.

В основе ангильского стола – рыба, морепродукты, рис, овощи и минимальное количество специй. Блюда готовятся просто: жарятся, тушатся или отвариваются, чтобы сохранить вкус основного ингредиента. Соусы и приправы используются аккуратно, добавляя аромат, но не перегружая еду.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить ангильские блюда дома, без экзотических приёмов и сложного оборудования. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции позволяют готовить легко и уверенно.

Рецепты подойдут для повседневных обедов, лёгких ужинов и тех случаев, когда хочется свежей, ненавязчивой и по-настоящему домашней еды.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир ангильской кухни – простой, морской и спокойной.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из томатов с лаймом и 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.

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 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Тёплый салат из бананов (плантанов) с 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
- бананы – 2 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.

8. 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.

9. 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.

10. Салат из ананаса 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
- ананас – 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.

ГЛАВА 2. СУПЫ И РАГУ

11. Острый суп с курицей и имбирём

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
- чили молотый – 1/4 ч. л.

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.

12. 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.

13. Суп из фасоли с 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.

14. 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.

15. 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.

16. Кокосовый суп с рыбой и куркумой

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
- кокосовое молоко – 250 мл
- куркума – 1 ч. л.

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 25 минут, затем влейте кокосовое молоко и томите ещё 10 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.

17. Суп с рисом 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

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 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.

19. 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.

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.