
Наталья Смакова
Рецепты андоррской кухни

Наталья Смакова

Рецепты андоррской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней андоррской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда горного княжества: сытные супы, блюда из мяса и картофеля, овощные рагу, простую выпечку и домашнюю еду холодного климата.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 андоррской кухни» — это знакомство с горной гастрономической традицией, где ценят плотность, тепло и практичность повседневной еды.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 6
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ 7
ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ 12
ГЛАВА 3. МЯСО И ПТИЦА 17
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Наталья Смакова
Рецепты андоррской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Андоррская кухня сформировалась в условиях высокогорья Пиренеев, где климат и изолированность региона требовали простых, питательных и надёжных блюд. Кулинарные традиции складывались под влиянием соседних культур, но всегда сохраняли собственный характер, ориентированный на повседневные потребности.

В основе андоррского стола – мясо, картофель, злаки, овощи и молочные продукты. Блюда отличаются плотной текстурой и насыщенностью, а способы приготовления остаются проверенными и понятными: варка, тушение и запекание. Специи используются умеренно, чтобы сохранить естественный вкус ингредиентов.

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

Рецепты подойдут для повседневного меню, холодного времени года и тех случаев, когда хочется тёплой, основательной и по-настоящему домашней еды.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир андоррской кухни – скромной, горной и устойчивой.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Пан-томакет (хлеб с помидорами и оливковым маслом)
Тип: Закуска
Выход: 6 порций
Время: 30 минут
Ингредиенты:
• овощи (помидоры/огурцы/перец) – 700 г
• оливковое масло – 2 ст. л.
• лимонный сок – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Овощи нарежьте, зелень измельчите.
2. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте блюдо и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если используете лук, нарежьте его тонко и промойте холодной водой для мягкости.

2. Салат с козьим сыром, мёдом и орехами
Тип: Салат
Выход: 5 порций
Время: 30 минут
Ингредиенты:
• овощи (помидоры/огурцы/перец) – 700 г
• оливковое масло – 2 ст. л.
• лимонный сок – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Овощи нарежьте, зелень измельчите.
2. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте блюдо и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если используете лук, нарежьте его тонко и промойте холодной водой для мягкости.

3. Салат из фасоли с тунцом и лимоном
Тип: Салат
Выход: 3 порции
Время: 20 минут
Ингредиенты:
• овощи (помидоры/огурцы/перец) – 700 г
• оливковое масло – 2 ст. л.

• лимонный сок – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Овощи нарежьте, зелень измельчите.
2. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте блюдо и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если используете лук, нарежьте его тонко и промойте холодной водой для мягкости.

4. Оливки, маринованные с травами и лимонной цедрой
Тип: Закуска
Выход: 3 порции
Время: 20 минут
Ингредиенты:
• овощи (помидоры/огурцы/перец) – 700 г
• оливковое масло – 2 ст. л.
• лимонный сок – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Овощи нарежьте, зелень измельчите.
2. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте блюдо и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если используете лук, нарежьте его тонко и промойте холодной водой для мягкости.

5. Тёплая закуска из грибов с чесноком и петрушкой
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 20 минут
Ингредиенты:
• овощи (помидоры/огурцы/перец) – 700 г
• оливковое масло – 2 ст. л.
• лимонный сок – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Овощи нарежьте, зелень измельчите.
2. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте блюдо и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Если используете лук, нарежьте его тонко и промойте холодной водой для мягкости.

6. Эскаливада (печёные овощи) с бальзамиком

Тип: Закуска

Выход: 3 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

• овощи (помидоры/огурцы/перец) – 700 г

• оливковое масло – 2 ст. л.

• лимонный сок – 2 ст. л.

• соль – 1/2 ч. л.

• чёрный перец – по вкусу

• зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте, зелень измельчите.

2. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец.

3. Заправьте блюдо и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Если используете лук, нарежьте его тонко и промойте холодной водой для мягкости.

7. Салат из огурцов с йогуртом и мятой

Тип: Салат

Выход: 6 порций

Время: 30 минут

Ингредиенты:

• овощи (помидоры/огурцы/перец) – 700 г

• оливковое масло – 2 ст. л.

• лимонный сок – 2 ст. л.

• соль – 1/2 ч. л.

• чёрный перец – по вкусу

• зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте, зелень измельчите.

2. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец.

3. Заправьте блюдо и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Если используете лук, нарежьте его тонко и промойте холодной водой для мягкости.

8. Салат из свёклы с чесноком и йогуртом

Тип: Салат

Выход: 6 порций

Время: 30 минут

Ингредиенты:

• овощи (помидоры/огурцы/перец) – 700 г

• оливковое масло – 2 ст. л.

• лимонный сок – 2 ст. л.

• соль – 1/2 ч. л.

• чёрный перец – по вкусу
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Овощи нарежьте, зелень измельчите.
2. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте блюдо и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если используете лук, нарежьте его тонко и промойте холодной водой для мягкости.

9. Тапенада из чёрных оливок (паста для тостов)
Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• овощи (помидоры/огурцы/перец) – 700 г
• оливковое масло – 2 ст. л.
• лимонный сок – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Овощи нарежьте, зелень измельчите.
2. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте блюдо и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если используете лук, нарежьте его тонко и промойте холодной водой для мягкости.

10. Салат из печёной тыквы с фетой и семечками
Тип: Салат
Выход: 4 порции
Время: 25 минут
Ингредиенты:
• овощи (помидоры/огурцы/перец) – 700 г
• оливковое масло – 2 ст. л.
• лимонный сок – 2 ст. л.
• соль – 1/2 ч. л.
• чёрный перец – по вкусу
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Овощи нарежьте, зелень измельчите.
2. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте блюдо и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если используете лук, нарежьте его тонко и промойте холодной водой для мягкости.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Эскуделья-стайл мясная похлёбка (упрощённая)
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 1 час 20 минут
Ингредиенты:
• говядина – 400 г
• курица – 350 г
• картофель – 400 г
• морковь – 1 шт.
• лук – 1 шт.
• капуста – 250 г
• вермишель – 80 г
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• лавровый лист – 1 шт.
Шаги:
1. Залейте мясо 2,5 л воды, доведите до кипения и снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 45 минут на слабом огне.
3. Добавьте картофель и капусту и варите 15 минут.
4. Посолите и поперчите.
5. Добавьте вермишель и варите 6 минут до готовности.
6. Дайте настояться 10 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток; разогревайте на слабом огне.
Заметка: Если бульон получается слишком наваристым, добавьте 200–300 мл воды при разогреве.

12. Чесночный суп по-пиренейски (упрощённый)
Тип: Суп
Выход: 3 порции
Время: 1 час 5 минут
Ингредиенты:
• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• картофель – 350 г
• основа (курица/овощи/бобовые) – 500 г
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Посолите и поперчите.
4. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если суп густой, при разогреве добавьте 150 мл воды.

13. Суп из чечевицы с овощами и паприкой
Тип: Суп
Выход: 5 порций
Время: 1 час 10 минут
Ингредиенты:
• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• картофель – 350 г
• основа (курица/овощи/бобовые) – 500 г
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Посолите и поперчите.
4. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если суп густой, при разогреве добавьте 150 мл воды.
14. Суп-пюре из тыквы со сливками
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 1 час
Ингредиенты:
• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• картофель – 350 г
• основа (курица/овощи/бобовые) – 500 г
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Посолите и поперчите.
4. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если суп густой, при разогреве добавьте 150 мл воды.
15. Суп из белой фасоли с томатами
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 1 час 5 минут
Ингредиенты:
• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• картофель – 350 г

• основа (курица/овощи/бобовые) – 500 г
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Посолите и поперчите.
4. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если суп густой, при разогреве добавьте 150 мл воды.
16. Куриный суп с домашней лапшой (упрощённый)
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 1 час 10 минут
Ингредиенты:
• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• картофель – 350 г
• основа (курица/овощи/бобовые) – 500 г
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Посолите и поперчите.
4. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если суп густой, при разогреве добавьте 150 мл воды.
17. Суп из грибов со сметаной
Тип: Суп
Выход: 3 порции
Время: 1 час 10 минут
Ингредиенты:
• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• картофель – 350 г
• основа (курица/овощи/бобовые) – 500 г
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Посолите и поперчите.
4. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если суп густой, при разогреве добавьте 150 мл воды.
18. Томатный суп с базиликом
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 1 час 15 минут
Ингредиенты:
• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• картофель – 350 г
• основа (курица/овощи/бобовые) – 500 г
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Посолите и поперчите.
4. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если суп густой, при разогреве добавьте 150 мл воды.
19. Суп с фрикадельками и рисом
Тип: Суп
Выход: 5 порций
Время: 1 час 25 минут
Ингредиенты:
• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.
• морковь – 1 шт.
• картофель – 350 г
• основа (курица/овощи/бобовые) – 500 г
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• зелень – 10 г
Шаги:
1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Посолите и поперчите.
4. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.
Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если суп густой, при разогреве добавьте 150 мл воды.
20. Овощной суп с капустой и зеленью
Тип: Суп
Выход: 3 порции
Время: 1 час 20 минут
Ингредиенты:
• вода или бульон – 2 л
• лук – 1 шт.

• морковь – 1 шт.
• картофель – 350 г
• основа (курица/овощи/бобовые) – 500 г
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Посолите и поперчите.
4. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, при разогреве добавьте 150 мл воды.

ГЛАВА 3. МЯСО И ПТИЦА

21. Тушёная свинина с луком и паприкой
Тип: Основное блюдо
Выход: 4 порции
Время: 1 час 30 минут
Ингредиенты:
• мясо или птица – 900 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 2 зубчика
• растительное масло – 2 ст. л.
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• вода или бульон – 250 мл
• травы (розмарин/тимьян) – 1 ч. л.
Шаги:
1. Обжарьте мясо 6 минут до румяности.
2. Добавьте лук и чеснок и готовьте 4 минуты.
3. Посолите и поперчите, добавьте травы.
4. Влейте бульон, накройте и тушите до мягкости.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если готовите курицу, тушите 30–35 минут; говядину – 60–90 минут.
22. Баранина, запечённая с розмарином и чесноком
Тип: Основное блюдо
Выход: 3 порции
Время: 1 час 20 минут
Ингредиенты:
• мясо или птица – 900 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 2 зубчика
• растительное масло – 2 ст. л.
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• вода или бульон – 250 мл
• травы (розмарин/тимьян) – 1 ч. л.
Шаги:
1. Обжарьте мясо 6 минут до румяности.
2. Добавьте лук и чеснок и готовьте 4 минуты.
3. Посолите и поперчите, добавьте травы.
4. Влейте бульон, накройте и тушите до мягкости.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если готовите курицу, тушите 30–35 минут; говядину – 60–90 минут.
23. Курица в духовке с лимоном и травами
Тип: Основное блюдо
Выход: 6 порций

Время: 1 час 10 минут
Ингредиенты:
• мясо или птица – 900 г
• лук – 1 шт.
• чеснок – 2 зубчика
• растительное масло – 2 ст. л.
• соль – 2 ч. л.
• чёрный перец – 1/2 ч. л.
• вода или бульон – 250 мл
• травы (розмарин/тимьян) – 1 ч. л.
Шаги:
1. Обжарьте мясо 6 минут до румяности.
2. Добавьте лук и чеснок и готовьте 4 минуты.
3. Посолите и поперчите, добавьте травы.
4. Влейте бульон, накройте и тушите до мягкости.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.
Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если готовите курицу, тушите 30–35 минут; говядину – 60–90 минут.
24. Говядина тушёная с томатами и морковью
Тип: Основное блюдо
Выход: 4 порции

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.