



Наталья Смакова

**Рецепты
нормандской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты нормандской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты нормандской кухни» — сборник из 100 блюд, вдохновлённых домашней традицией Нормандии. В основе — сливки и сливочное масло, яблоки и сидр, мягкие сыры с белой плесенью, а также рыба и морепродукты. Рецепты адаптированы для приготовления в обычных домашних условиях: указаны понятные шаги, реалистичные сроки, выход и состав. В книге представлены холодные закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда из рыбы и морепродуктов, мясо и птица, гарниры и блюда из овощей и яиц, соусы и сырные намазки, выпечка, десерты и яблочные заготовки. Сборник подходит для широкой аудитории и может использоваться как практическое руководство для повседневного меню и домашней кулинарии.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты нормандской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Нормандская кухня – это спокойная, «домашняя» французская традиция, в которой ценят насыщенный, но мягкий вкус. Климат региона способствует развитию молочного животноводства, поэтому в блюдах часто встречаются сливки и сливочное масло.

Важная особенность Нормандии – яблоки и продукты из них: сок, уксус, сидр, а в десертах иногда и кальвадос. Яблочная кислинка хорошо балансирует сливочность и жирность, а в соусах придаёт блюдам узнаваемый характер.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых нормандскими сочетаниями и адаптированных под приготовление дома. Вы найдёте здесь закуски, супы, блюда из рыбы и мяса, гарниры, соусы, выпечку, десерты и простые заготовки.

ГЛАВА 1. ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

12 рецептов: салаты, паштеты и рийеты, сырны закуски и быстрые маринады.

1. Салат с яблоком, сельдереем и грецкими орехами

Время: 15 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- яблоко 1 шт (150 г)
- стебли сельдерея 2 шт (120 г)
- салатные листья 60 г
- грецкие орехи 40 г
- лимонный сок 1 ст. л.
- сухой яблочный сидр 1 ст. л.
- сметана 2 ст. л.
- дижонская горчица 1 ч. л.
- соль 1/4 ч. л.
- чёрный перец 1 щепотка

Шаги:

1. Орехи подсушите на сухой сковороде 2–3 минуты и крупно порубите.
2. Яблоко нарежьте тонкой соломкой и сразу сбрызните лимонным соком, чтобы не потемнело.
3. Сельдерей нарежьте тонкими ломтиками, листья салата порвите руками.
4. Смешайте сметану, горчицу, сидр, соль и перец.
5. Соедините яблоко, сельдерей и салат, добавьте заправку, посыпьте орехами и подайте сразу.

Хранение: Лучше съесть сразу. Если нужно заранее, храните без заправки в контейнере в холодильнике до 12 часов; заправляйте перед подачей.

2. Салат из свёклы с козым сыром и яблочным уксусом

Время: 45 минут | Выход: 3–4 порции

Ингредиенты:

- свёкла 3 шт (примерно 450 г)
- козий сыр 120 г
- руккола или микс салатов 80 г
- грецкие орехи 30 г

- яблочный уксус 1,5 ст. л.
- оливковое масло 2 ст. л.
- мёд 1 ч. л.
- соль 1/2 ч. л.
- чёрный перец 1 щепотка

Шаги:

1. Свёклу вымойте, заверните в фольгу и запеките при 200 °С 35–45 минут до мягкости. Остудите и очистите.
2. Нарежьте свёклу дольками или кубиками.
3. Смешайте уксус, масло, мёд, соль и перец.
4. Орехи подсушите 2 минуты и крупно порубите.
5. На тарелке разложите салатные листья, сверху свёклу, раскрошите козий сыр, полейте заправкой и посыпьте орехами.

Хранение: Можно хранить свёклу отдельно от салата и сыра в холодильнике до 3 суток. Собирайте салат перед подачей.

3. Тёплый салат с камамбером и грушей

Время: 20 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- камамбер 1 круг (120–150 г)
- груша 1 шт (180 г)
- микс салатов 70 г
- грецкие орехи 30 г
- мёд 1 ст. л.
- яблочный уксус 1 ст. л.
- оливковое масло 1,5 ст. л.
- соль 1/4 ч. л.
- чёрный перец 1 щепотка

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Камамбер разрежьте на 6–8 долек.
2. Грушу нарежьте дольками, орехи крупно порубите.
3. Выложите камамбер и грушу на пергамент, запекайте 8–10 минут, пока сыр не станет мягким.
4. Смешайте уксус, масло, мёд, соль и перец.
5. Разложите листья салата по тарелкам, сверху тёплые ломтики сыра и грушу, полейте заправкой и посыпьте орехами.

Хранение: Салат подавайте сразу. Остатки можно хранить в холодильнике до 12 часов, но сыр потеряет текстуру.

4. Паштет из куриной печени с яблочным желе

Время: 1 час 20 минут + охлаждение | Выход: 1 форма 18–20 см (8–10 порций)

Ингредиенты:

- куриная печень 500 г
- лук репчатый 1 шт (120 г)
- сливочное масло 120 г
- сливки 20% 70 мл
- яблочный сок 250 мл

- желатин 10 г
- коньяк или кальвадос 1 ст. л.
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- тимьян сушёный 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Печень очистите от прожилок, обсушите. Лук мелко нарежьте.
2. На сковороде растопите 40 г масла, обжарьте лук 5–6 минут до мягкости.
3. Добавьте печень, жарьте 7–8 минут на среднем огне до готовности (внутри без крови).

Посолите, поперчите, добавьте тимьян.

4. Влейте сливки и алкоголь, прогрейте 1 минуту и снимите с огня.
5. Пробейте массу блендером до гладкости, добавьте ещё 80 г мягкого масла и снова пробейте. Переложите в форму, разровняйте, охладите 30 минут.
6. Желатин залейте 50 мл яблочного сока на 10 минут. Остальной сок нагрейте до горячего состояния, растворите в нём желатин.
7. Остудите желе до тёплого, аккуратно залейте паштет слоем 3–5 мм. Уберите в холодильник минимум на 4 часа.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 3 суток в закрытой форме. Не замораживайте: желе потеряет структуру.

5. Рийет из скумбрии со сливочным сыром и лимоном

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- скумбрия горячего копчения 250 г
- сливочный сыр 120 г
- сметана 2 ст. л.
- лимонный сок 1 ст. л.
- цедра лимона 1/2 ч. л.
- зелёный лук 3 пера
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- соль 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Скумбрию разберите на кусочки, удалите кожу и кости.
2. Смешайте сливочный сыр, сметану, лимонный сок и цедру.
3. Добавьте рыбу и разомните вилкой до рваной, но не пастообразной текстуры.
4. Вмешайте мелко нарезанный зелёный лук, посолите и поперчите.
5. Охладите 15 минут и подавайте с тостами или ржаным хлебом.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 2 суток в контейнере. Подавать лучше охлаждённым.

6. Рийет из свинины, тушённой в сидре

Время: 2 часа 30 минут | Выход: 6–8 порций

Ингредиенты:

- свинина (лопатка) 700 г
- сухой яблочный сидр 400 мл
- лук репчатый 1 шт (130 г)
- чеснок 2 зубчика

- сливочное масло 40 г
- лавровый лист 2 шт
- тимьян сушёный 1 ч. л.
- соль 1,5 ч. л.
- чёрный перец 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Свинину нарежьте крупными кубиками 3–4 см. Лук нарежьте полукольцами.
2. В кастрюле растопите масло, обжарьте лук 6 минут до золотистости.
3. Добавьте свинину, обжарьте 8–10 минут, пока кусочки не подрумянятся.
4. Влейте сидр, добавьте чеснок, лавровый лист, тимьян, соль и перец. Доведите до кипения, убавьте огонь.
5. Томите под крышкой 1,5–2 часа, пока мясо не станет очень мягким. Снимите крышку и выпарите жидкость 5–10 минут до густоты.
6. Разберите мясо вилками на волокна и перемешайте с загустевшим соусом.
7. Переложите в банку, разровняйте и охладите минимум 1 час.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 4 суток под крышкой. Для длительного хранения заморозьте порциями до 2 месяцев.

7. Тартин с камамбером и яблочным чатни

Время: 25 минут | Выход: 4 тоста

Ингредиенты:

- хлеб деревенский 4 ломтика
- камамбер 150 г
- яблоки 2 шт (300 г)
- лук красный 1/2 шт (60 г)
- изюм 30 г
- яблочный уксус 1,5 ст. л.
- сахар 1 ст. л.
- сливочное масло 20 г
- соль 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Яблоки очистите и нарежьте мелким кубиком. Лук нарежьте тонко.
2. В сотейнике растопите масло, обжарьте лук 3 минуты.
3. Добавьте яблоки, изюм, сахар, уксус и соль. Тушите 10–12 минут до мягкости и консистенции густого соуса. Остудите 5 минут.
4. Хлеб подсушите на сухой сковороде или в тостере.
5. На тосты намажьте тёплое чатни, сверху разложите ломтики камамбера. Подайте сразу.

Хранение: Чатни храните в холодильнике до 5 суток. Собранные тартинки лучше есть сразу.

8. Маринованная сельдь с луком и яблоком по-нормандски

Время: 25 минут + 2 часа маринования | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- филе слабосолёной сельди 300 г
- яблоко 1 шт (150 г)
- лук красный 1 шт (120 г)
- яблочный уксус 3 ст. л.

- вода 3 ст. л.
- сахар 1,5 ч. л.
- растительное масло 2 ст. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- лавровый лист 1 шт

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Яблоко нарежьте тонкими ломтиками.
2. Смешайте уксус, воду, сахар, масло, перец и лавровый лист.
3. Сельдь нарежьте кусочками 2–3 см.
4. В контейнер выложите слоями лук, сельдь и яблоко, залейте маринадом.
5. Накройте и уберите в холодильник минимум на 2 часа, лучше на ночь.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

9. Салат с ветчиной, яблоком и сливочной заправкой

Время: 15 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- ветчина 180 г
- яблоко 1 шт (150 г)
- огурец 1 шт (150 г)
- зелёный салат 80 г
- сметана 3 ст. л.
- дижонская горчица 1 ч. л.
- яблочный уксус 1 ч. л.
- соль 1/3 ч. л.
- чёрный перец 1 щепотка

Шаги:

1. Ветчину нарежьте тонкой соломкой. Яблоко и огурец нарежьте кубиком 8–10 мм.
2. Листья салата порвите руками и обсушите.
3. Смешайте сметану, горчицу, уксус, соль и перец.
4. Соедините все ингредиенты, заправьте соусом и аккуратно перемешайте.
5. Подавайте сразу, пока салат остаётся хрустящим.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 12 часов без заправки. Заправленный салат лучше съесть сразу.

10. Яйца, фаршированные креветками и зелёным луком

Время: 25 минут | Выход: 12 половинок

Ингредиенты:

- яйца 6 шт
- креветки очищенные 150 г
- майонез 2 ст. л.
- сметана 1 ст. л.
- лимонный сок 1 ч. л.
- зелёный лук 3 пера
- соль 1/4 ч. л.
- чёрный перец 1 щепотка
- паприка сладкая 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Яйца отварите вкрутую (10 минут после закипания), остудите и очистите.
2. Креветки отварите 2–3 минуты в подсоленной воде, обсушите и мелко нарежьте.
3. Яйца разрежьте пополам, желтки переложите в миску.
4. Разомните желтки вилкой, добавьте майонез, сметану, лимонный сок, соль, перец и паприку.
5. Вмешайте креветки и мелко нарезанный зелёный лук.
6. Начините белки, охладите 10 минут и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

11. Корнишоны в яблочном маринаде (быстрая закуска)

Время: 15 минут + 1 час | Выход: 1 банка 700 мл

Ингредиенты:

- корнишоны или маленькие огурцы 500 г
- яблочный уксус 120 мл
- вода 120 мл
- сахар 1 ст. л.
- соль 1 ст. л.
- чеснок 2 зубчика
- укроп 2 веточки
- зёрна горчицы 1 ч. л.
- перец горошком 10 шт

Шаги:

1. Огурцы вымойте и обсушите, при желании срежьте кончики.
2. В кастрюле смешайте уксус, воду, сахар и соль, доведите до кипения и снимите с огня.
3. В чистую банку положите чеснок, укроп, горчицу и перец.
4. Плотно уложите огурцы и залейте горячим маринадом.
5. Остудите при комнатной температуре, затем уберите в холодильник минимум на 1 час.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 7 суток. Маринад должен полностью покрывать огурцы.

12. Сырная тарелка с медово-сидровой глазурью и орехами

Время: 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- камамбер 150 г
- ливаро или другой пикантный сыр 120 г
- твёрдый сыр 120 г
- грецкие орехи 50 г
- мёд 2 ст. л.
- сухой яблочный сидр 2 ст. л.
- яблоко 1 шт (150 г)

Шаги:

1. Орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты.
2. В маленьком ковшике прогрейте мёд с сидром 1–2 минуты до жидкой глазури, не кипятите долго.
3. Сыры нарежьте удобными кусочками, яблоко – тонкими дольками.
4. Разложите сыры и яблоко на тарелке, полейте тёплой глазурью и посыпьте орехами.

5. Подавайте сразу, пока глазурь тёплая.

Хранение: Собранную тарелку лучше подавать сразу. Остатки сыра храните в холодильнике до 5 суток, плотно завернув.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов: сливочные супы, овощные пюре, рыбные и мидийные похлёбки.

13. Луковый суп по-нормандски с сидром и гренками

Время: 1 час | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук репчатый 700 г
- сливочное масло 50 г
- оливковое масло 1 ст. л.
- сухой яблочный сидр 250 мл
- бульон говяжий или куриный 1 л
- тимьян сушёный 1 ч. л.
- лавровый лист 1 шт
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/2 ч. л.
- багет 8 ломтиков
- тёртый сыр (грюйер/эмменталь) 120 г

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. В кастрюле разогрейте масла, добавьте лук и томите 25–30 минут на слабом огне до карамельного цвета, помешивая.
3. Влейте сидр и выпаривайте 5–7 минут, соскребая вкусные поджарки со дна.
4. Добавьте бульон, тимьян, лавровый лист, соль и перец. Варите 20 минут на слабом кипении.
5. Подсушите ломтики багета. Разлейте суп по жаропрочным мискам, положите гренки, посыпьте сыром.
6. Запеките под грилем 3–5 минут, пока сыр не расплавится и не подрумянится.

Хранение: Можно хранить суп без гренков в холодильнике до 3 суток. Разогревайте до кипения, гренки и сыр добавляйте перед подачей.

14. Сливочный суп из цветной капусты с яблоком

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- цветная капуста 600 г
- яблоко 1 шт (150 г)
- лук репчатый 1 шт (120 г)
- сливочное масло 30 г
- картофель 1 шт (150 г)
- бульон овощной 900 мл
- сливки 20% 150 мл
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- мускатный орех 1 щепотка

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте, яблоко очистите и нарежьте кубиком.
2. В кастрюле растопите масло, обжарьте лук 4 минуты до мягкости.
3. Добавьте яблоко, картофель кубиком и соцветия капусты, перемешайте.
4. Влейте бульон, посолите и варите 20 минут до мягкости овощей.
5. Пробейте суп блендером до кремовой текстуры, влейте сливки.
6. Прогрейте 3 минуты, добавьте перец и мускатный орех. Подавайте горячим.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 2 суток. Разогревайте на слабом огне, не доводя до бурного кипения.

15. Рыбный суп с треской и пореем

Время: 40 минут | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- филе трески 400 г
- лук-порей 200 г
- картофель 350 г
- морковь 1 шт (90 г)
- сливочное масло 30 г
- рыбный бульон или вода 1,2 л
- сливки 20% 120 мл
- лавровый лист 1 шт
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- укроп 10 г

Шаги:

1. Порей нарежьте полукольцами, морковь – кубиком, картофель – кубиком 1,5 см.
2. В кастрюле растопите масло и тушите порей с морковью 6 минут до мягкости.
3. Влейте бульон, добавьте картофель и лавровый лист, варите 15 минут.
4. Треску нарежьте крупными кусками, добавьте в суп и варите 6–7 минут до готовности.
5. Влейте сливки, посолите, поперчите и прогрейте 2 минуты.
6. Снимите с огня, добавьте рубленый укроп, дайте настояться 5 минут.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 24 часов. Разогревайте до горячего состояния без кипячения, чтобы рыба оставалась нежной.

16. Похлёбка из мидий с картофелем и сливками

Время: 35 минут | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- мидии в ракушках 1 кг
- лук репчатый 1 шт (120 г)
- стебли сельдерея 1 шт (60 г)
- картофель 350 г
- сливочное масло 30 г
- сухой яблочный сидр 200 мл
- сливки 20% 150 мл
- лавровый лист 1 шт
- соль 1/2 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- петрушка 10 г

Шаги:

1. Мидии тщательно промойте, удалите бородавки. Открытые мидии выбросьте.
2. Лук и сельдерей нарежьте мелко, картофель – кубиком.
3. В кастрюле растопите масло, тушите лук и сельдерей 5 минут.
4. Влейте сидр, добавьте лавровый лист и мидии. Накройте крышкой и готовьте 5–6 минут, пока мидии не раскроются.
5. Мидии выньте шумовкой, нераскрывшиеся выбросьте. Бульон процедите.
6. В процеженный бульон добавьте картофель и варите 12–15 минут до мягкости.
7. Верните мидии, влейте сливки, посолите, поперчите и прогрейте 2 минуты. Посыпьте петрушкой.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 24 часов. Разогревайте до горячего состояния, не кипятите долго.

17. Крем-суп из тыквы с сидром и мускатным орехом

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- тыква 700 г
- лук репчатый 1 шт (120 г)
- сливочное масло 30 г
- сухой яблочный сидр 150 мл
- овощной бульон 800 мл
- сливки 20% 120 мл
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- мускатный орех 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Тыкву очистите и нарежьте кубиками 2 см. Лук нарежьте мелко.
2. В кастрюле растопите масло, обжарьте лук 4 минуты.
3. Добавьте тыкву, влейте сидр и тушите 5 минут.
4. Влейте бульон, посолите и варите 20 минут до мягкости тыквы.
5. Пробейте блендером до гладкости, влейте сливки.
6. Добавьте перец и мускатный орех, прогрейте 2–3 минуты и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 2 суток. Разогревайте на слабом огне, помешивая.

18. Суп-пюре из зелёного горошка с мятой и сливками

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- зелёный горошек (замороженный) 600 г
- лук репчатый 1/2 шт (70 г)
- сливочное масло 25 г
- овощной бульон 900 мл
- сливки 20% 120 мл
- мята 10 г
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте, мяту отделите от стеблей.
2. В кастрюле растопите масло и тушите лук 3 минуты.
3. Добавьте горошек и бульон, варите 10 минут.
4. Добавьте мяту, посолите и пробейте блендером до гладкости.
5. Влейте сливки, поперчите и прогрейте 2 минуты без кипения.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 2 суток. Разогревайте на слабом огне, не кипятите, чтобы сохранить цвет.

19. Суп из шампиньонов с тимьяном и сливками

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- шампиньоны 500 г
- лук репчатый 1 шт (120 г)
- сливочное масло 35 г
- мука 1 ст. л.
- куриный бульон 900 мл
- сливки 20% 150 мл
- тимьян сушёный 1 ч. л.
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Грибы нарежьте пластинками, лук – мелко.
2. В кастрюле растопите масло, обжарьте лук 4 минуты.
3. Добавьте грибы и готовьте 8–10 минут, пока не выпарится жидкость и грибы слегка не подрумянятся.
4. Всыпьте муку, перемешайте 1 минуту.
5. Влейте бульон, добавьте тимьян, соль и перец. Варите 10 минут.
6. Влейте сливки, прогрейте 3 минуты и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 2 суток. Разогревайте на слабом огне, помешивая.

20. Картофельный суп с беконом и зелёным луком

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- картофель 700 г
- бекон 150 г
- лук репчатый 1 шт (120 г)
- сливочное масло 25 г
- куриный бульон 1 л
- сливки 20% 150 мл
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- зелёный лук 15 г

Шаги:

1. Бекон нарежьте кубиком и обжарьте в кастрюле 5 минут до румяности. Переложите на тарелку.

2. В оставшемся жире растопите масло, добавьте мелко нарезанный лук и тушите 4 минуты.

3. Картофель нарежьте кубиком, добавьте к луку, перемешайте.

4. Влейте бульон, варите 18–20 минут до мягкости картофеля.

5. Пробейте блендером частично, чтобы суп оставался слегка текстурным.

6. Влейте сливки, посолите, поперчите, верните бекон, прогрейте 2 минуты.

7. Подавайте с зелёным луком.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 2 суток. Разогревайте на слабом огне, помешивая.

21. Куриный суп с пореем и яблоком

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– куриные бёдра без кожи 500 г

– лук-порей 200 г

– яблоко 1 шт (150 г)

– морковь 1 шт (90 г)

– вода 1,4 л

– лавровый лист 1 шт

– сливки 20% 120 мл

– соль 1–1,5 ч. л.

– чёрный перец 1/3 ч. л.

– петрушка 10 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой, доведите до кипения, снимите пену. Добавьте лавровый лист и варите 20 минут.

2. Порей нарежьте полукольцами, морковь – кубиком, яблоко – кубиком.

3. Достаньте курицу, отделите мясо и нарежьте кусочками.

4. В бульон добавьте порей и морковь, варите 10 минут.

5. Добавьте яблоко и курицу, варите ещё 5 минут.

6. Влейте сливки, посолите, поперчите и прогрейте 2 минуты. Посыпьте петрушкой.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 2 суток. Разогревайте до горячего состояния без бурного кипения.

22. Суп из чечевицы с морковью и яблочным уксусом

Время: 45 минут | Выход: 4–5 порций

Ингредиенты:

– чечевица красная 250 г

– лук репчатый 1 шт (120 г)

– морковь 1 шт (100 г)

– сливочное масло 25 г

– томатная паста 1 ст. л.

– вода 1,3 л

– соль 1,5 ч. л.

– чёрный перец 1/3 ч. л.

– яблочный уксус 1,5 ст. л.

– петрушка 10 г

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте.
2. В кастрюле растопите масло, обжарьте лук 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте томатную пасту и прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте чечевицу, влейте воду, посолите и варите 20–25 минут до мягкости.
5. Пробейте суп блендером до желаемой густоты, поперчите.
6. Снимите с огня, добавьте яблочный уксус и рубленую петрушку.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 3 суток. Разогревайте до кипения, уксус добавляйте уже в тарелку при подаче.

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

14 рецептов: запекание, тушение в сидре и сливках, котлеты и рагу из морепродуктов.

23. Камбала по-нормандски в сливочно-яблочном соусе

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- филе камбалы 600 г
- шампиньоны 200 г
- лук-шалот 2 шт (60 г)
- сливочное масло 40 г
- сухой яблочный сидр 200 мл
- сливки 20% 180 мл
- лимонный сок 1 ст. л.
- соль 1 ч. л.
- чёрный перец 1/3 ч. л.
- петрушка 10 г

Шаги:

1. Шалот мелко нарежьте, грибы нарежьте пластинками.
2. В широкой сковороде растопите половину масла, обжарьте шалот 2 минуты, добавьте грибы и готовьте 6–7 минут до румяности.

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.