



Наталья Смакова

Рецепты
андской
кухни

Наталья Смакова

Рецепты андской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты андской кухни» — электронная книга из серии кулинарных сборников, включающая 100 рецептов блюд, вдохновлённых традициями стран Андского региона. В книге представлены закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда из картофеля и корнеплодов, рыба и морепродукты, мясо и птица, рецепты с киноа, фасолью и кукурузой, выпечка и хлеб, десерты, а также напитки и соусы. Рецепты адаптированы для домашнего приготовления: используются доступные продукты и простые техники, а также даны понятные шаги и рекомендации по хранению. Сборник подойдёт тем, кто хочет разнообразить повседневное меню и познакомиться с яркими вкусами андианской кухни.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты андской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Андская кухня – это вкусы высокогорий и побережья, в которых сочетаются простые продукты и яркие соусы. Её основа – картофель и корнеплоды, кукуруза, бобовые и крупы (в том числе киноа), а также рыба, птица и мясо. Для вкуса часто используют зелень, цитрусовые и умеренную остроту.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых кухнями стран Андского региона. Рецепты адаптированы для домашнего приготовления: техники простые, а ингредиенты можно найти в обычных магазинах или заменить близкими по смыслу продуктами.

Используйте книгу как практический справочник: выбирайте быстрые салаты и соусы на каждый день, а более основательные блюда, выпечку и десерты – для выходных или семейных ужинов.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

14 рецептов: салаты, сальсы, маринады и лёгкие закуски.

1. Папа а ла уанкаина

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Картофель – 800 г
- Сыр фета или брынза – 180 г
- Молоко – 120 мл
- Перец чили жёлтый или красный – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Сухари панировочные – 30 г
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Листья салата – 6–8 шт.
- Яйца варёные – 2 шт.
- Оливки – 10–12 шт.

Шаги:

1. Картофель вымойте, отварите в кожуре 20–25 минут до мягкости, остудите, очистите и нарежьте кружками.
2. Перец чили очистите от семян, нарежьте. В блендере соедините сыр, молоко, чили, чеснок, сухари, масло и соль.
3. Пробейте соус до однородности. Если нужно гуще – добавьте 1–2 ст. л. сухарей; если нужно мягче – 1–2 ст. л. молока.
4. Разложите листья салата на тарелках, сверху – картофель.
5. Полейте соусом, украсьте половинками яиц и оливками. Подавайте сразу.

Хранение: соус – в холодильнике до 2 суток; отварной картофель – до 2 суток. Собранное блюдо – не более 12 часов в холодильнике.

Заметка: для более мягкого вкуса добавьте в соус 1 ст. л. йогурта без сахара.

2. Окопа арекипенья (зелёный соус с орехами)

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Картофель – 700 г
- Арахис жареный – 80 г
- Сыр фета или брынза – 140 г
- Молоко – 120 мл
- Кинза – 20 г
- Мята – 10 г
- Петрушка – 10 г
- Перец чили – 1/2–1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Сухари панировочные – 20 г
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Картофель отварите в кожуре 20–25 минут, остудите, очистите и нарежьте ломтиками.
2. В блендер положите арахис, сыр, молоко, зелень, чили, чеснок, сухари, масло и соль.
3. Пробейте до густого зелёного соуса.
4. Разложите картофель на блюде и щедро полейте соусом.
5. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: соус – в холодильнике до 2 суток; картофель – до 2 суток.

Заметка: если соус получился слишком острым, добавьте ещё 30–50 мл молока.

3. Кауза с курицей и авокадо

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Картофель – 1 кг
- Лайм или лимон – 2 шт. (сок)
- Растительное масло – 3 ст. л.
- Перец чили (паста или свежий) – 1–2 ч. л. или 1/2 шт.
- Соль – 1 ч. л.
- Куриная грудка – 350 г
- Лавровый лист – 1 шт.
- Майонез – 120 г
- Стебель сельдерея – 1 шт.
- Красный лук – 1/2 шт.
- Авокадо – 2 шт.
- Петрушка – 10 г

Шаги:

1. Картофель отварите до мягкости 25–30 минут, разомните в пюре. Вмешайте сок лайма, масло, чили и соль. Остудите.
2. Курицу отварите 15–18 минут в подсоленной воде с лавровым листом. Остудите и разберите на волокна.
3. Сельдерей и лук нарежьте мелким кубиком, смешайте с курицей и майонезом.
4. Авокадо нарежьте ломтиками. В форму выложите половину картофельной массы, утрамбуйте.
5. Сверху распределите куриную начинку и авокадо, накройте оставшимся картофелем. Охладите 30 минут и нарежьте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: чтобы авокадо не темнел, сбрызните ломтики соком лайма перед сборкой.

4. Сальса «Пебре» по-чилийски

Время: 10 минут | Выход: 250 мл

Ингредиенты:

- Помидоры – 3 шт. (450–500 г)
- Красный лук – 1/2 шт.
- Кинза – 20 г
- Перец чили – 1/2 шт.
- Сок лайма или лимона – 2 ст. л.
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – очень мелко.
2. Кинзу мелко порубите, чили нарежьте тонко.
3. Смешайте овощи и зелень, добавьте сок лайма и масло.
4. Посолите и поперчите, перемешайте.
5. Дайте постоять 5 минут и подавайте к мясу, рыбе или хлебу.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: для более сочного соуса добавьте 1–2 ст. л. томатного сока.

5. Энсалада де палта (авокадо с томатами)

Время: 15 минут | Выход: 2–3 порции

Ингредиенты:

- Авокадо – 2 шт.
- Помидоры – 2 шт.
- Красный лук – 1/4 шт.
- Сок лайма или лимона – 1,5 ст. л.
- Оливковое масло – 1,5 ст. л.
- Соль – 1/3 ч. л.
- Чёрный перец – 1/4 ч. л.
- Кинза – 10 г

Шаги:

1. Авокадо нарежьте ломтиками, помидоры – дольками, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лайма, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, аккуратно перемешайте.
4. Добавьте рубленую кинзу.
5. Подавайте сразу, пока авокадо не потемнел.

Хранение: лучше съесть сразу; в холодильнике – до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: если любите острее, добавьте 1 щепотку молотого чили.

6. Салат из киноа с овощами и лаймом

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Киноа – 180 г
- Вода – 360 мл

- Огурец – 1 шт.
- Сладкий перец – 1 шт.
- Помидоры черри – 200 г
- Красный лук – 1/4 шт.
- Кинза – 15 г
- Сок лайма – 2 ст. л.
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Соль – 3/4 ч. л.

Шаги:

1. Киноа тщательно промойте, залейте водой, посолите щепоткой и варите 12–15 минут до мягкости. Остудите.
2. Овощи нарежьте кубиком, черри – пополам, лук – тонко.
3. Смешайте сок лайма, масло и соль.
4. Соедините киноа, овощи и заправку, перемешайте.
5. Перед подачей дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: для более сытной версии добавьте 100 г тёртого сыра или 150 г фасоли.

7. Тирадито из запечённой рыбы с цитрусами и ахи

Время: 35 минут | Выход: 3–4 порции

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы (треска/хек) – 500 г
- Соль – 3/4 ч. л.
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Сок лайма – 2 ст. л.
- Сок апельсина – 2 ст. л.
- Перец чили – 1/2 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Кинза – 10 г

Шаги:

1. Рыбу посолите, смажьте маслом и запеките 12–15 минут при 200 °С. Полностью остудите.
2. Остывшую рыбу нарежьте очень тонкими ломтиками и выложите на блюдо.
3. Смешайте соки лайма и апельсина, мелко нарезанный чили, тёртый чеснок и рубленую кинзу.
4. Полейте рыбу соусом, оставьте на 5 минут.
5. Подавайте как холодную закуску.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: для мягкости добавьте в соус 1 ч. л. мёда.

8. Севиче из креветок (с готовой креветкой)

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Креветки варёно-мороженые – 400 г
- Сок лайма – 70 мл
- Красный лук – 1/2 шт.
- Помидор – 1 шт.

- Огурец – 1/2 шт.
- Перец чили – 1/2 шт.
- Кинза – 15 г
- Соль – 1/2 ч. л.
- Оливковое масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Креветки разморозьте в холодильнике, обсушите и нарежьте крупно.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами, помидор и огурец – кубиком, чили – мелко.
3. Смешайте сок лайма, соль и масло.
4. Соедините все ингредиенты, перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: хорошо сочетается с отварной кукурузой или рисом.

9. Маринованный красный лук с лаймом

Время: 15 минут + 20 минут на маринование | Выход: 200 г

Ингредиенты:

- Красный лук – 2 шт. (около 250 г)
- Сок лайма или лимона – 70 мл
- Вода – 70 мл
- Соль – 1 ч. л.
- Сахар – 1 ч. л.
- Перец чили – 1/3 шт.

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами, чили – очень мелко.
2. Смешайте сок цитруса, воду, соль и сахар до растворения.
3. Залейте лук маринадом, перемешайте.
4. Оставьте при комнатной температуре на 20 минут.
5. Используйте как добавку к мясу, рыбе и салатам.

Хранение: в холодильнике до 4 суток в закрытой банке.

Заметка: для более мягкого вкуса добавьте 1 ст. л. яблочного уксуса вместо части сока.

10. Чокло с сыром и мятой

Время: 15 минут | Выход: 3–4 порции

Ингредиенты:

- Кукуруза консервированная – 350 г (вес без жидкости)
- Сыр фета или брынза – 120 г
- Мята – 10 г
- Красный лук – 1/4 шт.
- Оливковое масло – 1,5 ст. л.
- Сок лайма – 1 ст. л.
- Соль – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Кукурузу обсушите, лук нарежьте очень мелко.
2. Сыр раскрошите, мяту порубите.
3. Смешайте масло, сок лайма и соль.

4. Соедините кукурузу, лук, сыр и мяту, заправьте.
5. Подавайте охлаждённым или комнатной температуры.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: добавьте щепотку копчёной паприки для более выраженного вкуса.

11. Ахи де томате (острая томатная сальса)

Время: 15 минут | Выход: 300 мл

Ингредиенты:

- Помидоры – 4 шт.
- Красный лук – 1/2 шт.
- Перец чили – 1 шт.
- Кинза – 20 г
- Сок лайма – 2 ст. л.
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Помидоры нарежьте мелким кубиком, лук – очень мелко.
2. Чили нарежьте тонко, кинзу порубите.
3. Смешайте овощи и зелень в миске.
4. Добавьте сок лайма, масло и соль, перемешайте.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: для более густой сальсы удалите часть семян и сока из помидоров.

12. Мини-эмпанадильяс с сыром

Время: 45 минут | Выход: 16 шт.

Ингредиенты:

- Тесто слоёное бездрожжевое – 500 г
- Сыр твёрдый – 200 г
- Зелёный лук – 30 г
- Яйцо – 1 шт.
- Соль – 1/4 ч. л.
- Кунжут – 1 ст. л.

Шаги:

1. Тесто раскатайте и вырежьте кружки диаметром 10–11 см.
2. Сыр натрите, смешайте с мелко нарезанным зелёным луком и солью.
3. В центр каждого кружка положите начинку, сложите пополам и хорошо защипните края.
4. Смажьте взбитым яйцом, посыпьте кунжутом.
5. Выпекайте 18–20 минут при 200 °С до румяности.

Хранение: в холодильнике до 2 суток; разогрев – 6–8 минут при 180 °С.

Заметка: для более яркого вкуса добавьте щепотку молотого чили в начинку.

13. Чипсы из батата с паприкой (в духовке)

Время: 35 минут | Выход: 3–4 порции

Ингредиенты:

- Батат – 600 г

- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Соль – 3/4 ч. л.
- Чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Батат нарежьте очень тонкими кружками (2–3 мм).
2. Смешайте масло, паприку, соль и перец. Обваляйте ломтики в смеси.
3. Разложите в один слой на противне с пергаментом.
4. Запекайте 12–15 минут при 200 °С, затем переверните.
5. Допеките ещё 8–10 минут до хруста, остудите.

Хранение: в закрытом контейнере при комнатной температуре до 2 суток.

Заметка: следите за последними минутами – тонкие ломтики быстро подгорают.

14. Салат «Солтерито» с фасолью и сыром

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Фасоль красная консервированная – 300 г (без жидкости)
- Помидоры – 2 шт.
- Кукуруза консервированная – 200 г (без жидкости)
- Сыр фета или брынза – 150 г
- Красный лук – 1/4 шт.
- Кинза – 15 г
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Сок лайма – 1,5 ст. л.
- Соль – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Фасоль и кукурузу обсушите.
2. Помидоры нарежьте кубиком, лук – мелко, зелень порубите.
3. Смешайте масло, сок лайма и соль.
4. Соедините фасоль, кукурузу, помидоры и лук, добавьте заправку.
5. Перед подачей вмешайте раскрошенный сыр и кинзу.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: для более пикантного вкуса добавьте 1/2 ч. л. молотого кумина.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

12 рецептов: супы и похлёбки, варианты с киноа, бобовыми и кукурузой.

15. Суп из киноа с овощами

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Киноа – 120 г
- Вода или бульон – 1,4 л
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Сладкий перец – 1 шт.
- Картофель – 2 шт. (300 г)
- Чеснок – 2 зубчика

- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Кинза – 10 г
- Лайм или лимон – 1/2 шт. (сок)

Шаги:

1. Киноа промойте до прозрачной воды.
2. Лук, морковь и перец нарежьте мелким кубиком, картофель – средними кусочками.
3. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук и морковь 4–5 минут, добавьте чеснок на 30 секунд.
4. Влейте бульон, добавьте картофель и киноа, варите 15 минут.
5. Добавьте перец, посолите и варите ещё 7–8 минут. Перед подачей добавьте кинзу и сок лайма.

Хранение: в холодильнике до 2 суток; разогрев – до кипения.

Заметка: для более сытного варианта добавьте 150 г отварной курицы.

16. Чупе де камаронес (сливочный суп с креветками)

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Креветки очищенные – 350 г
- Картофель – 3 шт. (450 г)
- Кукуруза консервированная – 200 г (без жидкости)
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Молоко – 500 мл
- Вода – 600 мл
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Чёрный перец – 1/4 ч. л.
- Кинза – 10 г

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте, картофель – кубиком.
2. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4 минуты, добавьте чеснок на 30 секунд и паприку.
3. Влейте воду, добавьте картофель и варите 12–15 минут до мягкости.
4. Влейте молоко, добавьте кукурузу и креветки, варите 4–5 минут.
5. Посолите, поперчите, добавьте кинзу и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов; разогрев – на слабом огне, не доводя до бурного кипения.

Заметка: если любите гуще – разомните половину картофеля прямо в кастрюле.

17. Локро де папа (картофельный суп с сыром)

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Картофель – 700 г
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик

- Растительное масло – 2 ст. л.
- Вода или овощной бульон – 1,2 л
- Сыр фета или брынза – 150 г
- Молоко – 120 мл
- Соль – 1 ч. л.
- Чёрный перец – 1/4 ч. л.
- Авокадо – 1 шт.
- Кинза – 10 г

Шаги:

1. Картофель очистите и нарежьте кубиком.
2. Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле 4–5 минут, добавьте чеснок на 30 секунд.
3. Добавьте картофель, влейте бульон и варите 18–20 минут до мягкости.
4. Разомните часть картофеля толкушкой для густоты, влейте молоко, посолите и поперчите.
5. Подавайте с крошкой сыра, кубиками авокадо и кинзой.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: сыр добавляйте прямо в тарелку – так он будет мягко таять, не расслаивая суп.

18. Сопа де мані (арахисовый суп с курицей)

Время: 55 минут | Выход: 4–5 порций

Ингредиенты:

- Куриные бёдра без кости – 500 г
- Арахисовая паста без сахара – 120 г
- Вода – 1,5 л
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Картофель – 2 шт. (300 г)
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Соль – 1,5 ч. л.
- Сок лайма – 1 ст. л.
- Кинза – 10 г

Шаги:

1. Курицу нарежьте крупными кусочками, посолите щепоткой.
2. Обжарьте лук и морковь на масле 5 минут, добавьте чеснок и паприку.
3. Добавьте курицу, перемешайте 2 минуты и влейте воду.
4. Добавьте картофель кубиком и варите 25 минут до мягкости курицы и картофеля.
5. Разведите арахисовую пасту половником горячего бульона, влейте в кастрюлю, варите 5 минут. Добавьте сок лайма и кинзу.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: суп становится гуще после остывания – при разогреве добавьте 50–100 мл воды.

19. Калдо де галлина (куриный бульон с лапшой)

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Куриные голени – 600 г

- Вода – 1,8 л
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Лавровый лист – 2 шт.
- Вермишель – 80 г
- Соль – 1,5 ч. л.
- Чёрный перец – 1/4 ч. л.
- Кинза – 10 г
- Сок лайма – 1 ст. л.

Шаги:

1. Положите курицу в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения и снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь, чеснок и лавровый лист. Варите 25 минут на слабом огне.
3. Достаньте курицу, отделите мясо от костей и верните в бульон.
4. Добавьте вермишель и варите 4–5 минут. Посолите и поперчите.
5. Перед подачей добавьте кинзу и немного сока лайма.

Хранение: бульон и суп – в холодильнике до 2 суток.

Заметка: чтобы лапша не разбухла, храните её отдельно и добавляйте при разогреве.

20. Томатный суп с чечевицей и тмином

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Чечевица красная – 180 г
- Помидоры в собственном соку – 400 г
- Вода – 1,2 л
- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Тмин (кумин) – 1 ч. л.
- Соль – 1,25 ч. л.
- Сок лимона – 1 ст. л.
- Кинза – 10 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте чеснок и тмин, прогрейте 30 секунд.
3. Влейте воду, добавьте промытую чечевицу и помидоры.
4. Варите 18–20 минут до мягкости чечевицы, посолите.
5. Пробейте блендером до желаемой текстуры, добавьте сок лимона и кинзу.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: подавайте с кусочком хлеба или кукурузной лепёшкой.

21. Фасолевый суп с копчёной паприкой

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Фасоль белая консервированная – 400 г (без жидкости)
- Картофель – 2 шт. (300 г)

- Лук – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Вода или бульон – 1,3 л
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Копчёная паприка – 1 ч. л.
- Соль – 1,25 ч. л.
- Чёрный перец – 1/4 ч. л.
- Петрушка – 10 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте чеснок и паприку, прогрейте 20–30 секунд.
3. Влейте бульон, добавьте картофель кубиком и варите 12 минут.
4. Добавьте фасоль и варите ещё 8 минут. Посолите и поперчите.
5. Перед подачей добавьте петрушку.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: для кремовой текстуры разомните часть фасоли прямо в кастрюле.

22. Ахиако по-андски (куриный суп с кукурузой)

Время: 55 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Куриные бёдра без кости – 600 г
- Вода – 1,8 л
- Картофель – 700 г
- Кукуруза консервированная – 250 г (без жидкости)
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль – 1,75 ч. л.
- Чёрный перец – 1/4 ч. л.
- Кинза – 15 г
- Сок лайма – 1 ст. л.

Шаги:

1. Курицу нарежьте крупно. Лук мелко нарежьте, обжарьте на масле 4 минуты, добавьте чеснок.
2. Влейте воду, добавьте курицу, доведите до кипения и варите 20 минут.
3. Картофель нарежьте кубиком, добавьте в суп и варите 15 минут.
4. Добавьте кукурузу, посолите и поперчите, варите ещё 5 минут.
5. Перед подачей добавьте кинзу и сок лайма.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: если хотите гуще, разомните часть картофеля в супе.

23. Чайро (суп с говядиной и перловкой)

Время: 1 час 20 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Говядина (лопатка) – 500 г
- Вода – 2 л

- Перловка – 80 г
- Картофель – 3 шт. (450 г)
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Соль – 2 ч. л.
- Чёрный перец – 1/3 ч. л.
- Петрушка – 10 г

Шаги:

1. Перловку промойте и замочите в холодной воде на 20 минут, затем слейте.
2. Говядину нарежьте кубиками, залейте водой, доведите до кипения и снимите пену.
3. Добавьте лавровый лист и перловку, варите 45 минут на слабом огне.
4. Лук и морковь обжарьте на масле 5 минут с чесноком, добавьте в суп.
5. Добавьте картофель кубиком, посолите и поперчите. Варите ещё 18–20 минут. Перед подачей добавьте петрушку.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: перловка делает суп гуще на следующий день – добавьте немного воды при разогреве.

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.