
Наталья Смакова
Рецепты апачской кухни

Наталья Смакова

Рецепты апачской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты апачской кухни» — электронная книга из серии сборников «Кухни народов мира».Внутри — 100 адаптированных домашних рецептов, вдохновлённых кухней народов Юго-Запада Северной Америки. Сборник разделён на 10 глав: закуски и салаты, супы и похлёбки, рыба и морепродукты, птица, мясо, блюда из круп и бобовых, овощи и гарниры, выпечка и уличная еда, соусы и заготовки, десерты и напитки.Каждый рецепт содержит время приготовления и выход, список ингредиентов, пошаговые инструкции, рекомендации по хранению и короткую заметку.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты апачской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Апачская кухня – часть кулинарной традиции народов Юго-Запада Северной Америки. Она выросла из жизни в полупустынных и горных районах: простые продукты, экономное отношение к запасам и сытные блюда без сложных технологий.

В основе – кукуруза, бобовые, тыква и сезонные овощи, а вкус задают травы и специи: кориандр, тмин, паприка, чили и лайм. Многие блюда готовятся на сковороде или в одном котле – так быстрее и удобнее в домашней кухне.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, адаптированных для приготовления дома: закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда из рыбы, птицы и мяса, гарниры, выпечка, соусы, заготовки и простые десерты. У каждого рецепта есть время, выход, список ингредиентов, пошаговое приготовление, рекомендации по хранению и короткая заметка.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из кукурузы с фасолью и лаймом

Время: 15 минут | Выход: 3 порции

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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

2. Гуакамоле с томатами и кинзой (упрощённое)

Время: 10 минут | Выход: 5 порций

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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

3. Острый салат из огурцов с перцем
Время: 35 минут | Выход: 6 порций
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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

4. Сальса из печёных помидоров (упрощённая)
Время: 25 минут | Выход: 4 порции
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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

5. Салат из печёной тыквы с семечками
Время: 35 минут | Выход: 4 порции
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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

6. Пико де гайо по-домашнему (упрощённый)
Время: 25 минут | Выход: 3 порции
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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

7. Фасолевый дип с паприкой и чесноком
Время: 30 минут | Выход: 6 порций
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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

8. Маринованный лук с уксусом 9% (быстрый)
Время: 8 минут | Выход: 6 порций
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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

9. Томатный салат с кукурузными чипсами (упрощённый)

Время: 20 минут | Выход: 4 порции
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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда.

10. Салат из капусты с лаймовой заправкой
Время: 10 минут | Выход: 4 порции
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 молотый – 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: 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
10 рецептов.

11. Похлёбка из фасоли с кукурузой и чили (упрощённая)
Время: 1 час 5 минут | Выход: 4 порции
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.
– тмин – 1/2 ч. л.
– лайм – 1/2 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 тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца.

12. Куриный суп с кукурузой и лаймом
Время: 50 минут | Выход: 4 порции
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.
– тмин – 1/2 ч. л.
– лайм – 1/2 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 тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца.

13. Томатный суп с паприкой и орегано
Время: 1 час | Выход: 3 порции

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.
– тмин – 1/2 ч. л.

Шаги:
1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца.

14. Суп из чечевицы с тмином
Время: 1 час 15 минут | Выход: 3 порции
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.
– тмин – 1/2 ч. л.
– лайм – 1/2 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 тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца.

15. Суп-пюре из тыквы с кориандром
Время: 45 минут | Выход: 6 порций

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.
– тмин – 1/2 ч. л.

Шаги:
1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца.

16. Овощной суп с фасолью и рисом
Время: 1 час | Выход: 3 порции
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.
– тмин – 1/2 ч. л.

Шаги:
1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца.

17. Суп с картофелем и зелёным перцем
Время: 45 минут | Выход: 4 порции
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.
– тмин – 1/2 ч. л.

Шаги:
1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца.

18. Бульон с «яичными лентами» и кукурузой (упрощённый)
Время: 50 минут | Выход: 5 порций
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.
– тмин – 1/2 ч. л.
– лайм – 1/2 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 тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца.

19. Похлёбка с индейкой и фасолью (упрощённая)
Время: 1 час 10 минут | Выход: 6 порций
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.
– тмин – 1/2 ч. л.

Шаги:
1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца.

20. Суп с кукурузной крупой (упрощённый)
Время: 1 час | Выход: 4 порции
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.
– тмин – 1/2 ч. л.

Шаги:
1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Остроту регулируйте количеством перца.

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

10 рецептов.

21. Рыба с лаймом и паприкой на сковороде

Время: 55 минут | Выход: 5 порций
Ингредиенты:
– рыба – 900 г
– лук – 1 шт.
– помидоры – 300 г
– чеснок – 2 зубчика
– растительное масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– острый перец молотый – 1/4 ч. л.
– лимон – 1/2 шт.
– тмин – 1/2 ч. л.
– паприка – 1 ч. л.
– лайм – 1/2 шт.

Шаги:
1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
5. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12–15 минут.
6. В конце добавьте ещё немного лимонного сока и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Не передерживайте рыбу: она должна легко расслаиваться вилкой. Остроту регулируйте количеством перца.

22. Треска, запечённая с чили и лимоном
Время: 1 час | Выход: 5 порций
Ингредиенты:
– рыба – 900 г
– лук – 1 шт.
– помидоры – 300 г
– чеснок – 2 зубчика
– растительное масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– острый перец молотый – 1/4 ч. л.
– лимон – 1/2 шт.
– тмин – 1/2 ч. л.
– паприка – 1 ч. л.
– лайм – 1/2 шт.

Шаги:
1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
5. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12–15 минут.
6. В конце добавьте ещё немного лимонного сока и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Не передерживайте рыбу: она должна легко расслаиваться вилкой. Остроту регулируйте количеством перца.

23. Креветки с чесноком и лаймом

Время: 1 час 5 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– рыба – 900 г
– лук – 1 шт.
– помидоры – 300 г
– чеснок – 2 зубчика
– растительное масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– острый перец молотый – 1/4 ч. л.
– лимон – 1/2 шт.
– тмин – 1/2 ч. л.
– паприка – 1 ч. л.
– лайм – 1/2 шт.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте тмин и паприку и перемешайте 20 секунд, чтобы специи раскрылись.
4. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
5. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12–15 минут.
6. В конце добавьте ещё немного лимонного сока и дайте постоять 5 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.