

The background image is a collage of various Apulian ingredients and dishes. It includes a large, vibrant red tomato on the left, a bowl of fresh green herbs (likely basil and rosemary) in the upper right, and a pan of cooked food, possibly chicken or pork with beans and tomatoes, in the lower right. The text is overlaid on this collage.

Наталья Смакова

**Рецепты
апулийской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты апулийской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты апулийской кухни» — электронный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых апулийской (пульезской) традицией юга Италии: простой, сезонной и яркой кухней с акцентом на оливковое масло, томаты, овощи, пасту и бобовые. Внутри — 10 глав: Закуски и Салаты, Супы и Похлёбки, Рыба и Морепродукты, Птица, Мясо, Крупы, Пасты и Бобовые, Овощи и Гарниры, Выпечка и Уличная Еда, Соусы и Заготовки, Десерты и Напитки. Рецепты рассчитаны на понятные продукты и удобные техники (обжаривание, тушение, запекание, блюда «в одной кастрюле»), поэтому сборник подходит и для будней, и для спокойных выходных. Каждый рецепт содержит время приготовления, ориентировочный выход, список ингредиентов, пошаговый процесс и подсказки по хранению. Используйте сборник как источник быстрых идей для семейного меню и как основу для собственных вариаций.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты апулийской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Апулия (Пулья) – южный регион Италии на «каблуке» Апеннинского полуострова. Здесь кухня строится на простых продуктах и ярких вкусах: спелых томатах, оливковом масле, зелени, чесноке, бобовых и пшенице из твёрдых сортов.

В апулийских рецептах ценят сезонность и понятные техники: быстрое обжаривание, запекание, тушение и приготовление пасты «аль денте». Часто встречаются овощные блюда, лёгкие соусы, домашняя выпечка, а на побережье – рыба и морепродукты.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых апулийской традицией и адаптированных для домашней кухни. Вы найдёте закуски и салаты, супы, блюда из рыбы, птицы и мяса, пасту и бобовые, гарниры, выпечку, соусы, десерты и напитки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Фризелле с томатами и оливковым маслом

Время: 8 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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика

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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

2. Брускетта с печёным перцем и чесноком

Время: 8 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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- орегано – 1/2 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

3. Салат с бурратой и помидорами (упрощённый)

Время: 10 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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика

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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

4. Маринованные оливки с лимоном и травами

Время: 20 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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- орегано – 1/2 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

5. Антипасто из запечённых овощей

Время: 15 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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика

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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

6. Карпаччо из цуккини с пармезаном (упрощённое)

Время: 15 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.
- оливковое масло – 2 ст. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

7. Томатный салат с красным луком и орегано

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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика

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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

8. Фасоль с луком и зеленью (подача как закуска)

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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- орегано – 1/2 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

9. Быстрые маринованные артишоки (упрощённые)

Время: 20 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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- орегано – 1/2 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

10. Салат из печёной тыквы с семечками

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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика

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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Овощной минестроне по-домашнему

Время: 1 час 10 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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимон – 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 паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

12. Томатный суп с базиликом (упрощённый)

Время: 45 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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимон – 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 паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

13. Суп из чечевицы с розмарином

Время: 45 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.
- оливковое масло – 2 ст. 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 паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

14. Куриный суп с лимоном и зеленью

Время: 1 час 10 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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимон – 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 паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

15. Суп-пюре из тыквы с пармезаном (упрощённый)

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.
- оливковое масло – 2 ст. 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 паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

16. Фасолевый суп с томатами и чесноком

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.
- оливковое масло – 2 ст. 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 паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

17. Суп с пастой и овощами (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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимон – 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 паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

18. Суп из нута с паприкой и травами

Время: 50 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.
- оливковое масло – 2 ст. 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 паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

19. Рыбная похлёбка с томатами (упрощённая)

Время: 50 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.
- оливковое масло – 2 ст. 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 паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

20. Картофельный суп с луком-пореем (упрощённый)

Время: 1 час | 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.
- оливковое масло – 2 ст. 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 паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

10 рецептов.

21. Мидии в томатно-чесночном соусе (упрощённые)

Время: 55 минут | Выход: 6 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.
- оливковое масло – 2 ст. л.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
4. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12-15 минут.
5. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

22. Кальмары тушёные с томатами и травами

Время: 45 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.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- орегано – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
4. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12-15 минут.
5. 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. Оливковое масло лучше добавлять в конце для аромата.

23. Рыба, запечённая с лимоном и орегано

Время: 35 минут | Выход: 6 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.
- оливковое масло – 2 ст. л.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.

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.