

A rustic kitchen scene featuring a wooden table. In the top left, there's a bowl of fresh green basil and red tomatoes. Next to it is a small glass jar with a wooden lid. In the center, a glass bowl contains a salad with red tomatoes and green herbs. To the right, a piece of bread is visible. In the bottom left, a large, round, golden-brown loaf of bread is shown. In the bottom right, a bowl of white rice is garnished with green peas and red tomatoes. The text is overlaid on this background.

Наталья Смакова

**Рецепты
абруццской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты абруццской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Рецепты абруццской кухни — электронный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых традициями региона Абруццо (Италия). Внутри — блюда на каждый день и для особых случаев: антипасты и закуски, супы и похлёбки, паста и ньокки, мясо и птица, рыба и морепродукты, овощные гарниры, хлеб и несладкая выпечка, десерты, а также соусы, заготовки и напитки. Каждый рецепт оформлен в едином формате: время приготовления, выход, список ингредиентов, пошаговая инструкция, рекомендации по хранению и заметки. Сборник рассчитан на домашнюю кухню и помогает быстро подобрать идеи по разделам и настроению — от простых блюд на будни до более насыщенных вариантов для семейного ужина.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты абруцской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Абруццо – регион в центральной Италии, где горы встречаются с Адриатическим морем. Здесь любят простую «деревенскую» еду с ярким вкусом: хорошее оливковое масло, травы, чеснок, сезонные овощи и выдержанные сыры.

Для абруцской кухни характерны паста и сытные похлёбки, блюда из мяса и птицы, а также морепродукты у побережья. В рецептах часто встречаются пекорино, томаты, розмарин, шалфей и острый перец – всё то, что делает блюда узнаваемыми и ароматными.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых традициями Абруццо и адаптированных для домашней кухни. Вы найдёте закуски и антипасты, супы, пасту и ризотто, блюда из мяса и рыбы, гарниры, хлеб и выпечку, десерты, а также соусы и заготовки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И АНТИПАСТИ

12 рецептов.

1. Тарелка антипасты по-абруцски с пекорино, оливками и мёдом

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Сыр пекорино (или выдержанный овечий) – 200 г
- Оливки зелёные – 120 г
- Оливки чёрные – 120 г
- Прошутто или сыровяленая ветчина – 120 г
- Мёд – 2 ст. л.
- Грецкие орехи – 50 г
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Нарезьте пекорино ломтиками толщиной 4-5 мм.
2. Прошутто разложите тонкими лентами, оливки обсушите.
3. Орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты и крупно порубите.
4. Соберите тарелку: сыр, ветчина, оливки, орехи.
5. Полейте мёдом и оливковым маслом, добавьте свежемолотый перец.

Хранение: Собранную тарелку лучше съесть сразу; остатки храните отдельно в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Мёд особенно хорошо сочетается с выдержанным пекорино и орехами.

2. Кростини с вентричиной и печёным перцем

Время: 25 минут | Выход: 10-12 шт

Ингредиенты:

- Багет – 1 шт
- Вентричина (или острая салями) – 120 г
- Перец сладкий – 2 шт
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Чеснок – 1 зубчик
- Петрушка – 10 г
- Соль – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 220°C. Перцы запекайте 18-20 минут до подпалин, переложите в пакет на 10 минут, затем очистите и нарежьте полосками.

2. Багет нарежьте ломтиками и подсушите 6-7 минут при 200°C.

3. Натрите тёплые тосты разрезанным чесноком и сбрызните маслом.

4. На каждый ломтик выложите ветричину и полоску печёного перца.

5. Посыпьте рубленой петрушкой и подавайте.

Хранение: Кростини лучше собирать перед подачей; печёный перец храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если ветричина очень острая, добавьте сверху тонкий ломтик моцареллы.

3. Паллотте качо э ова в томатном соусе

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Яйца – 3 шт
- Тёртый пекорино – 120 г
- Тёртый пармезан – 40 г
- Панировочные сухари – 90 г
- Петрушка – 10 г
- Чеснок – 1/2 зубчика
- Томатное пюре – 500 г
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Смешайте яйца, сыры, сухари, петрушку и чеснок до густой массы.

2. Сформируйте шарики размером с грецкий орех.

3. Обжарьте шарики на 1 ст. л. масла 4-5 минут до золотистости и переложите на тарелку.

4. В сотейнике прогрейте оставшееся масло, добавьте томатное пюре, соль и перец, тушите 10 минут.

5. Выложите шарики в соус и готовьте ещё 10-12 минут на слабом огне.

6. Подавайте горячими с хлебом.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогревать в соусе до горячего состояния.

Заметка: Сухари добавляйте постепенно: масса должна держать форму и не быть жидкой.

4. Скриппелле (тонкие блинчики) с пекорино и зеленью

Время: 30 минут | Выход: 12 блинчиков

Ингредиенты:

- Молоко – 500 мл
- Яйца – 2 шт
- Мука – 220 г
- Соль – 1/3 ч. л.
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Тёртый пекорино – 80 г
- Петрушка – 10 г
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Смешайте молоко, яйца, соль и масло.

2. Всыпьте муку и размешайте до однородного жидкого теста, дайте постоять 10 минут.

3. Жарьте тонкие блинчики на хорошо разогретой сковороде.
4. Каждый горячий блинчик посыпьте пекорино, перцем и рубленой петрушкой, сверните рулетом.

5. Подавайте тёплыми или комнатной температуры.

Хранение: Блинчики храните в холодильнике до 2 суток, разогрев – 30-40 секунд в микроволновке или на сковороде.

Заметка: Эти блинчики можно нарезать полосками и использовать для супа (см. рецепт 013).

5. Цветки цуккини в кляре с анчоусом и моцареллой

Время: 35 минут | Выход: 10-12 шт

Ингредиенты:

- Цветки цуккини – 10-12 шт
- Моцарелла – 150 г
- Анчоусы (филе) – 6-8 шт
- Мука – 120 г
- Газированная вода – 180 мл
- Соль – 1/2 ч. л.
- Растительное масло – для жарки
- Лимон – 2 дольки

Шаги:

1. Промойте и обсушите цветки, аккуратно удалите тычинки.
2. Нарезьте моцареллу брусочками, внутрь каждого цветка положите кусочек сыра и половинку анчоуса.
3. Смешайте муку, соль и холодную газированную воду до кляра консистенции жидкой сметаны.
4. Разогрейте масло до 170-175°C.
5. Обмакивайте цветки в кляр и жарьте 2-3 минуты до золотистости, выкладывайте на бумагу.
6. Подавайте сразу с лимоном.

Хранение: Лучше съесть сразу; хранить готовое блюдо не рекомендуется из-за потери хруста.

Заметка: Если сыра много, делайте брусочки тоньше – так начинка не вытечет.

6. Артишоки маринованные с чесноком и петрушкой

Время: 40 минут | Выход: 1 банка 700 мл

Ингредиенты:

- Артишоки (очищенные сердцевинки) – 600 г
- Вода – 700 мл
- Уксус винный 6% – 300 мл
- Соль – 1 ст. л.
- Чеснок – 3 зубчика
- Петрушка – 15 г
- Оливковое масло – 120 мл
- Чёрный перец горошком – 8-10 шт
- Лимон – 1/2 шт

Шаги:

1. Подготовленные артишоки держите в воде с лимонным соком, чтобы не темнели.

2. Вскипятите воду с уксусом и солью, опустите артишоки и варите 8-10 минут до готовности.

3. Откиньте на дуршлаг и полностью обсушите.

4. В стерильную банку уложите артишоки, добавьте чеснок, петрушку и перец горошком.

5. Залейте оливковым маслом так, чтобы артишоки были полностью покрыты.

6. Охладите и уберите в холодильник на 12 часов перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 7 суток, всегда под маслом и в чистой таре.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку сушёного орегано.

7. Салат из нута с тунцом, луком и лимоном

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Нут консервированный – 1 банка (400 г)

– Тунец в собственном соку – 1 банка (160 г)

– Лук красный – 1/2 шт

– Петрушка – 15 г

– Лимонный сок – 1,5 ст. л.

– Оливковое масло – 2 ст. л.

– Соль – 1/3 ч. л.

– Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Нут промойте и обсушите.

2. Тунец разомните вилкой, лук нарежьте тонко, петрушку мелко порубите.

3. Смешайте нут, тунец, лук и петрушку.

4. Заправьте лимонным соком и оливковым маслом, посолите и поперчите.

5. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если лук резкий, ошпарьте его кипятком 20 секунд и обсушите.

8. Брускетта с томатами, чесноком и орегано

Время: 15 минут | Выход: 10-12 шт

Ингредиенты:

– Багет – 1 шт

– Помидоры – 3 шт (около 450 г)

– Чеснок – 1 зубчик

– Оливковое масло – 3 ст. л.

– Орегано сушёный – 1 ч. л.

– Соль – 1/2 ч. л.

– Базилик – 10 г

Шаги:

1. Багет нарежьте и подсушите в духовке 6-7 минут при 200°C.

2. Помидоры нарежьте мелким кубиком, базилик порубите.

3. Смешайте томаты с маслом, орегано и солью.

4. Натрите тосты чесноком.

5. Разложите томатную смесь на тосты и подавайте.

Хранение: Томатную смесь храните в холодильнике до 24 часов; тосты подсушивайте перед подачей.

Заметка: Если помидоры водянистые, удалите семена и лишний сок.

9. Перцы, фаршированные хлебной крошкой и сыром

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Перец сладкий – 4 шт
- Хлебная крошка – 120 г
- Пекорино тёртый – 70 г
- Пармезан тёртый – 30 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Петрушка – 12 г
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Каперсы – 1 ст. л.
- Соль – 1/3 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200°C.
2. Перцы разрежьте вдоль, удалите семена.
3. Смешайте крошку, сыры, рубленую петрушку, чеснок, каперсы, масло, соль и перец.
4. Плотно наполните половинки перца начинкой и уложите в форму.
5. Запекайте 30-35 минут до мягкости перца и румяной корочки.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев – в духовке 10 минут при 180°C.

Заметка: Каперсы можно заменить мелко нарезанными оливками.

10. Рулетики из баклажана с проволокой и базиликом

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Баклажаны – 2 шт (около 600 г)
- Провола или моцарелла – 180 г
- Томатное пюре – 300 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Базилик – 12 г
- Соль – 1 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Баклажаны нарежьте вдоль тонкими пластинами, посолите и оставьте на 10 минут, затем обсушите.
2. Обжарьте пластины на сковороде с 1 ст. л. масла по 2 минуты с каждой стороны.
3. Сделайте соус: прогрейте 2 ст. л. масла, добавьте чеснок, затем томатное пюре и тушите 8 минут, посолите и поперчите.
4. На каждую пластину положите кусочек сыра и листик базилика, сверните рулетиком.
5. Выложите рулетики в соус и прогрейте 5 минут до расплавления сыра.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев – на слабом огне в соусе.

Заметка: Если хотите более лёгкий вариант, запекайте баклажановые пластины 12 минут при 200°C вместо жарки.

11. Оливки, фаршированные мясом и жаренные в панировке

Время: 1 час 10 минут | Выход: 30-35 шт

Ингредиенты:

- Оливки крупные без косточки – 300 г

- Фарш говяжий – 200 г
- Фарш свиной – 150 г
- Лук – 1/2 шт
- Пармезан тёртый – 30 г
- Яйцо – 1 шт
- Мука – 80 г
- Сухари панировочные – 120 г
- Соль – 1 ч. л.
- Растительное масло – для жарки

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте 4 минуты.
2. Смешайте фарши, лук, пармезан, соль и 2 ст. л. воды, чтобы масса стала пластичной.
3. Каждую оливку плотно облепите тонким слоем фарша.
4. Запанируйте: мука → яйцо → сухари.
5. Разогрейте масло до 170°C и жарьте оливки 3-4 минуты до золотистости.
6. Выложите на бумагу и подавайте.

Хранение: Лучше съесть в день приготовления; в холодильнике до 24 часов, разогрев – в духовке 8 минут при 180°C.

Заметка: Для более нежного фарша добавьте 1 ст. л. молока.

12. Фриттата с зеленью и пекорино

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Яйца – 6 шт
- Молоко – 60 мл
- Пекорино тёртый – 80 г
- Шпинат или мангольд – 200 г
- Лук – 1/2 шт
- Оливковое масло – 1,5 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 190°C.
2. Лук мелко нарежьте и прогрейте на масле 3 минуты.
3. Добавьте зелень и готовьте 2-3 минуты до увядания.
4. Взбейте яйца с молоком, солью, перцем и пекорино.
5. Вылейте смесь в сковороду с зеленью (ручка должна быть жаропрочной) и готовьте 3 минуты на плите.
6. Доведите в духовке 8-10 минут до схватывания.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; вкусно и холодной.

Заметка: Если нет духовки, готовьте под крышкой на слабом огне 10-12 минут.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

13. Скриппелле 'мбуссе (бульон со полосками блинчиков и пекорино)

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Куриный бульон – 1,5 л

- Скриппелле (тонкие блинчики) – 6 шт (см. рецепт 004 или готовые)
- Пекорино тёртый – 60 г
- Петрушка – 10 г
- Чёрный перец – по вкусу
- Соль – по вкусу

Шаги:

1. Доведите бульон до лёгкого кипения и попробуйте на соль.
2. Блинчики сверните рулетом и нарежьте тонкими полосками.
3. Разложите полоски по тарелкам.
4. Залейте горячим бульоном.
5. Посыпьте пекорино, петрушкой и добавьте перец.
6. Подавайте сразу, пока блинчики не размокли.

Хранение: Бульон храните в холодильнике до 3 суток; блинчики – до 2 суток. Собирайте суп перед подачей.

Заметка: Если бульон насыщенный, можно развести его горячей водой 1:1.

14. Суп из чечевицы по-абруцски с розмарином

Время: 45 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Чечевица (лучше мелкая) – 250 г
- Лук – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Сельдерей стеблевой – 1 стебель
- Чеснок – 1 зубчик
- Розмарин – 1 веточка (или 1/2 ч. л. сушёного)
- Томатная паста – 1 ст. л.
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Вода или овощной бульон – 1,7 л
- Соль – 1,5 ч. л.

Шаги:

1. Промойте чечевицу.
2. Нарежьте лук, морковь и сельдерей мелким кубиком, чеснок измельчите.
3. В кастрюле прогрейте масло, обжарьте овощи 6 минут.
4. Добавьте томатную пасту, прогрейте 30 секунд.
5. Всыпьте чечевицу, залейте водой/бульоном, добавьте розмарин.
6. Варите 25-30 минут до мягкости, посолите в конце.
7. Удалите веточку розмарина и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; при разогреве добавьте немного воды.

Заметка: Если хотите кремовую текстуру, пробейте блендером 1/3 супа и верните в кастрюлю.

15. Суп из нута с томатами и шалфеем

Время: 55 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Нут сухой – 250 г
- Лук – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Томатное пюре – 300 г

- Шалфей – 6-8 листьев (или 1/2 ч. л. сушёного)
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Соль – 1,5 ч. л.
- Вода – 1,8 л

Шаги:

1. Замочите нут в холодной воде на 8-10 часов, затем промойте.
2. В кастрюле прогрейте масло, обжарьте лук и морковь 6 минут.
3. Добавьте чеснок и шалфей, прогрейте 30 секунд.
4. Сыпьте нут, влейте воду и варите 35-40 минут до мягкости.
5. Добавьте томатное пюре и варите ещё 10 минут.
6. Посолите и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; нуттовый суп густеет – при разогреве добавьте воды.

Заметка: Если нет времени на замачивание, используйте консервированный нут и сократите время до 25 минут.

16. Суп из полбы с овощами и пекорино

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Полба (крупка) – 200 г
- Лук – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Кабачок – 250 г
- Картофель – 250 г
- Томатная паста – 1 ст. л.
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Вода или бульон – 2 л
- Соль – 1,5 ч. л.
- Пекорино тёртый – для подачи

Шаги:

1. Полбу промойте.
2. Лук и морковь нарежьте мелко, кабачок и картофель – кубиком.
3. В кастрюле прогрейте масло, обжарьте лук и морковь 6 минут.
4. Добавьте томатную пасту и прогрейте 30 секунд.
5. Сыпьте полбу, залейте водой/бульоном и варите 25 минут.
6. Добавьте картофель и кабачок, варите ещё 15 минут.
7. Посолите и подавайте с пекорино.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; при разогреве добавьте воды.

Заметка: Полба даёт плотную текстуру и хорошо заменяет перловку.

17. Суп из белой фасоли с цикорием (или шпинатом)

Время: 55 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Фасоль белая консервированная – 2 банки (800 г)
- Лук – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Цикорий листовой или шпинат – 200 г
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Лавровый лист – 1 шт
- Соль – 1 ч. л.

- Вода – 1,2 л
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле 6 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и прогрейте 20 секунд.
3. Влейте воду, добавьте лавровый лист и доведите до кипения.
4. Добавьте фасоль (с жидкостью или слитую – по желаемой густоте) и варите 10 минут.
5. Добавьте цикорию/шпинат и готовьте ещё 3-4 минуты.
6. Посолите, поперчите, удалите лавровый лист и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для более нежного супа пробейте блендером половину фасоли прямо в кастрюле.

18. Капустная похлёбка с картофелем и панчеттой

Время: 55 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Капуста белокочанная – 500 г
- Картофель – 400 г
- Лук – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Панчетта или бекон – 120 г
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Вода – 2 л
- Соль – 1,5 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Панчетту нарежьте кубиком и вытопите на слабом огне 5 минут.
2. Добавьте лук и морковь, готовьте ещё 6 минут.
3. Влейте воду, доведите до кипения.
4. Добавьте картофель кубиком и варите 12 минут.
5. Положите нашинкованную капусту и варите 18-20 минут.
6. Посолите и поперчите по вкусу.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если хотите легче, замените панчетту 1 ст. л. оливкового масла и добавьте паприку для аромата.

19. Томатный суп с хлебом и базиликом (плотный, домашний)

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Помидоры в собственном соку – 800 г
- Лук – 1 шт
- Чеснок – 1 зубчик
- Хлеб (черствый) – 200 г
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Базилик – 12 г
- Соль – 1 ч. л.
- Вода – 400 мл

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле 6 минут.

2. Добавьте чеснок, прогрейте 20 секунд.
3. Выложите помидоры и воду, варите 12 минут.
4. Добавьте кубики хлеба и варите 5 минут, пока хлеб не размягчится.
5. Снимите с огня, добавьте базилик, пробейте блендером до густоты по желанию.
6. Посолите и подавайте с каплей оливкового масла.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; при разогреве добавьте немного воды, если суп загустел.

Заметка: Лучше использовать хлеб без сладких добавок и без сильной корочки.

20. Куриный суп с шафраном и мелкой пастой

Время: 50 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Куриные бёдра – 2 шт (около 600 г)
- Вода – 2 л
- Лук – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Лавровый лист – 1 шт
- Шафран – 1 щепотка (0,1 г)
- Паста мелкая (пастина) – 120 г
- Соль – 1,5 ч. л.
- Петрушка – 10 г

Шаги:

1. Залейте курицу водой, доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист, варите 30 минут на слабом кипении.
3. Достаньте курицу, отделите мясо и верните в бульон.
4. Добавьте соль и шафран, прогрейте 2 минуты.
5. Всыпьте пастину и варите 7-8 минут до готовности.
6. Добавьте петрушку и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; паста продолжает набухать – при разогреве добавьте воды.

Заметка: Шафран сначала разотрите пальцами и растворите в 2 ст. л. горячего бульона для яркого цвета.

21. Суп из картофеля и порея со сливками

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Картофель – 600 г
- Лук-порея – 2 стебля
- Сливочное масло – 25 г
- Сливки 10-20% – 150 мл
- Вода или бульон – 1,2 л
- Соль – 1 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Порей нарежьте тонкими кольцами, прогрейте на сливочном масле 6 минут до мягкости.
2. Добавьте картофель кубиком и воду/бульон.
3. Варите 20 минут до мягкости картофеля.
4. Пробейте блендером до кремовой текстуры.

5. Влейте сливки, посолите и поперчите, прогрейте 2 минуты без бурного кипения.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Для подачи хорошо добавить гренки и щепотку тёртого пекорино.

22. Густая похлёбка из каштанов и фасоли

Время: 1 час 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Каштаны очищенные (варёные или вакуум) – 250 г
- Фасоль белая консервированная – 1 банка (400 г)
- Лук – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Розмарин – 1 веточка
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Вода – 1,5 л
- Соль – 1,2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко и обжарьте на масле 6 минут.
2. Добавьте розмарин и прогрейте 30 секунд.
3. Влейте воду, добавьте каштаны и варите 15 минут.
4. Добавьте фасоль и варите ещё 10 минут.
5. Посолите и пробейте блендером 1/3 супа для густоты.
6. Удалите розмарин и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Каштаны дают естественную сладость – не добавляйте сахар.

ГЛАВА 3. ПАСТА, НЬОККИ И РИЗОТТО

18 рецептов.

23. Маккерони алла китарра с рагу из баранины

Время: 1 час 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Паста алла китарра (спагетти квадратного сечения) – 400 г
- Баранина (лопатка) – 500 г
- Лук – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Сельдерей – 1 стебель
- Томатное пюре – 500 г
- Красное вино – 120 мл
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Лавровый лист – 1 шт
- Соль – 2 ч. л.
- Пекорино тёртый – для подачи

Шаги:

1. Нарежьте баранину мелким кубиком.
2. Обжарьте на масле лук, морковь и сельдерей 7 минут.
3. Добавьте баранину и обжарьте 8 минут до лёгкой корочки.
4. Влейте вино и выпарите 3 минуты.
5. Добавьте томатное пюре, лавровый лист и соль, тушите 50 минут на слабом огне.
6. Отварите пасту в подсоленной воде до al dente, смешайте с соусом.

7. Подавайте с пекорино.

Хранение: Соус храните в холодильнике до 3 суток или замораживайте до 2 месяцев.

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.