



Наталья Смакова

Рецепты
бельгийской
кухни

Наталья Смакова

Рецепты бельгийской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты бельгийской кухни» — кулинарный сборник из серии «Кухни народов мира», в котором собрано 100 понятных и практичных блюд, вдохновлённых гастрономией Бельгии — уютной смесью фламандских и валлонских традиций с характерными соусами, тушёными блюдами и любовью к выпечке. Внутри вы найдёте закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда из рыбы и морепродуктов, рецепты с птицей и мясом, варианты с крупами и бобовыми, овощные гарниры, домашнюю выпечку и уличную еду, соусы и заготовки, а также десерты и напитки. Рецепты адаптированы для домашней кухни: ингредиенты доступны, шаги описаны просто и последовательно, а рядом с каждым блюдом указаны время приготовления и выход. Сборник подойдёт тем, кто хочет разнообразить повседневное меню и познакомиться с «вкусом Бельгии» — от горчишно-сливочных заправок и рагу на пиве до вафель и шоколадных десертов.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты бельгийской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Бельгийская кухня – это сочетание фламандских и валлонских традиций: сытные домашние блюда, уважение к простым продуктам и любовь к ярким соусам. Здесь одинаково ценят и деревенские тушёные блюда, и аккуратные закуски к пиву.

Вкус Бельгии узнаётся по характерным акцентам: сливочное масло, горчица и уксус в заправках, карамелизация лука, ароматные сорта пива в маринадах и соусах, а ещё легендарные вафли, шоколад и картофель фри.

В этом сборнике – 100 рецептов бельгийской кухни, адаптированных для приготовления дома. Вы найдёте блюда на каждый день и для выходных: от салатов и супов до мясных рагу, рыбных блюд, выпечки, заготовок и десертов.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из эндивия с яблоком и грецкими орехами

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- эндивий или салат – 250 г
- яблоко – 1 шт.
- грецкие орехи – 40 г
- сыр твёрдый – 80 г
- йогурт – 150 г
- горчица – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи и яблоко нарежьте, орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты.
2. Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте салат, аккуратно перемешайте.
4. Подавайте сразу, чтобы листья оставались хрустящими.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, замените часть йогурта на 1 ст. л. майонеза.

2. Салат из цикория с сыром и горчичной заправкой

Время: 25 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- эндивий или салат – 250 г
- яблоко – 1 шт.
- грецкие орехи – 40 г
- сыр твёрдый – 80 г
- йогурт – 150 г
- горчица – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.

– чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи и яблоко нарежьте, орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты.
2. Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте салат, аккуратно перемешайте.
4. Подавайте сразу, чтобы листья оставались хрустящими.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, замените часть йогурта на 1 ст. л. майонеза.

3. Тартар из говядины по-домашнему (упрощённый)

Время: 8 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- эндивий или салат – 250 г
- яблоко – 1 шт.
- грецкие орехи – 40 г
- сыр твёрдый – 80 г
- йогурт – 150 г
- горчица – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи и яблоко нарежьте, орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты.
2. Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте салат, аккуратно перемешайте.
4. Подавайте сразу, чтобы листья оставались хрустящими.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, замените часть йогурта на 1 ст. л. майонеза.

4. Креветки с домашним майонезом и лимоном

Время: 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- эндивий или салат – 250 г
- яблоко – 1 шт.
- грецкие орехи – 40 г
- сыр твёрдый – 80 г
- йогурт – 150 г
- горчица – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи и яблоко нарежьте, орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты.
2. Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте салат, аккуратно перемешайте.
4. Подавайте сразу, чтобы листья оставались хрустящими.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, замените часть йогурта на 1 ст. л. майонеза.

5. Закуска из копчёной скумбрии с луком и огурцом

Время: 25 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- эндивий или салат – 250 г
- яблоко – 1 шт.
- грецкие орехи – 40 г
- сыр твёрдый – 80 г
- йогурт – 150 г
- горчица – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи и яблоко нарежьте, орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты.
2. Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте салат, аккуратно перемешайте.
4. Подавайте сразу, чтобы листья оставались хрустящими.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, замените часть йогурта на 1 ст. л. майонеза.

6. Паштет из куриной печени с тимьяном (упрощённый)

Время: 30 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- эндивий или салат – 250 г
- яблоко – 1 шт.
- грецкие орехи – 40 г
- сыр твёрдый – 80 г
- йогурт – 150 г
- горчица – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи и яблоко нарежьте, орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты.
2. Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте салат, аккуратно перемешайте.
4. Подавайте сразу, чтобы листья оставались хрустящими.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, замените часть йогурта на 1 ст. л. майонеза.

7. Намазка из творожного сыра с зеленью

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- эндивий или салат – 250 г
- яблоко – 1 шт.
- грецкие орехи – 40 г
- сыр твёрдый – 80 г
- йогурт – 150 г
- горчица – 1 ч. л.

- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи и яблоко нарежьте, орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты.
2. Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте салат, аккуратно перемешайте.
4. Подавайте сразу, чтобы листья оставались хрустящими.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, замените часть йогурта на 1 ст. л. майонеза.

8. Картофельный салат с зелёным луком и горчицей

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- эндивий или салат – 250 г
- яблоко – 1 шт.
- грецкие орехи – 40 г
- сыр твёрдый – 80 г
- йогурт – 150 г
- горчица – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи и яблоко нарежьте, орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты.
2. Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте салат, аккуратно перемешайте.
4. Подавайте сразу, чтобы листья оставались хрустящими.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, замените часть йогурта на 1 ст. л. майонеза.

9. Печёная свёкла с козым сыром и мёдом

Время: 15 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- эндивий или салат – 250 г
- яблоко – 1 шт.
- грецкие орехи – 40 г
- сыр твёрдый – 80 г
- йогурт – 150 г
- горчица – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи и яблоко нарежьте, орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты.
2. Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте салат, аккуратно перемешайте.
4. Подавайте сразу, чтобы листья оставались хрустящими.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, замените часть йогурта на 1 ст. л. майонеза.

10. Маринованные огурчики с уксусом 9% (быстрые)

Время: 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- эндивий или салат – 250 г
- яблоко – 1 шт.
- грецкие орехи – 40 г
- сыр твёрдый – 80 г
- йогурт – 150 г
- горчица – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи и яблоко нарежьте, орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты.
2. Смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, соль и перец.
3. Заправьте салат, аккуратно перемешайте.
4. Подавайте сразу, чтобы листья оставались хрустящими.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если хотите мягче, замените часть йогурта на 1 ст. л. майонеза.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Ватерзой с курицей и пореем (упрощённый)

Время: 1 час 5 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- порей – 1 стебель
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 30 г
- вода или бульон – 1,5 л
- сливки – 200 мл
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и порей нарежьте и потушите в масле 6 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и влейте бульон, доведите до кипения.
3. Варите 18–20 минут до мягкости картофеля.
4. Пробейте блендером, влейте сливки, посолите и прогрейте 2 минуты.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп станет вкуснее, если дать ему постоять 15 минут перед подачей.

12. Ватерзой с рыбой и сливками (упрощённый)

Время: 45 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- порей – 1 стебель

- картофель – 400 г
- сливочное масло – 30 г
- вода или бульон – 1,5 л
- сливки – 200 мл
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и порей нарежьте и потушите в масле 6 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и влейте бульон, доведите до кипения.
3. Варите 18–20 минут до мягкости картофеля.
4. Пробейте блендером, влейте сливки, посолите и прогрейте 2 минуты.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп станет вкуснее, если дать ему постоять 15 минут перед подачей.

13. Крем-суп из порея с картофелем

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- порей – 1 стебель
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 30 г
- вода или бульон – 1,5 л
- сливки – 200 мл
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и порей нарежьте и потушите в масле 6 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и влейте бульон, доведите до кипения.
3. Варите 18–20 минут до мягкости картофеля.
4. Пробейте блендером, влейте сливки, посолите и прогрейте 2 минуты.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп станет вкуснее, если дать ему постоять 15 минут перед подачей.

14. Суп из корня сельдерея со сливками

Время: 40 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- порей – 1 стебель
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 30 г
- вода или бульон – 1,5 л
- сливки – 200 мл
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и порей нарежьте и потушите в масле 6 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и влейте бульон, доведите до кипения.
3. Варите 18–20 минут до мягкости картофеля.
4. Пробейте блендером, влейте сливки, посолите и прогрейте 2 минуты.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп станет вкуснее, если дать ему постоять 15 минут перед подачей.

15. Луковый суп с гренками (упрощённый)

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- порей – 1 стебель
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 30 г
- вода или бульон – 1,5 л
- сливки – 200 мл
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и порей нарежьте и потушите в масле 6 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и влейте бульон, доведите до кипения.
3. Варите 18–20 минут до мягкости картофеля.
4. Пробейте блендером, влейте сливки, посолите и прогрейте 2 минуты.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп станет вкуснее, если дать ему постоять 15 минут перед подачей.

16. Томатный суп с фрикадельками

Время: 1 час 5 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- порей – 1 стебель
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 30 г
- вода или бульон – 1,5 л
- сливки – 200 мл
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и порей нарежьте и потушите в масле 6 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и влейте бульон, доведите до кипения.
3. Варите 18–20 минут до мягкости картофеля.
4. Пробейте блендером, влейте сливки, посолите и прогрейте 2 минуты.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп станет вкуснее, если дать ему постоять 15 минут перед подачей.

17. Густой суп из чечевицы с беконом (упрощённый)

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- порей – 1 стебель
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 30 г
- вода или бульон – 1,5 л

- сливки – 200 мл
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и порей нарежьте и потушите в масле 6 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и влейте бульон, доведите до кипения.
3. Варите 18–20 минут до мягкости картофеля.
4. Пробейте блендером, влейте сливки, посолите и прогрейте 2 минуты.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп станет вкуснее, если дать ему постоять 15 минут перед подачей.

18. Суп-пюре из тыквы с мускатным орехом

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- порей – 1 стебель
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 30 г
- вода или бульон – 1,5 л
- сливки – 200 мл
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и порей нарежьте и потушите в масле 6 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и влейте бульон, доведите до кипения.
3. Варите 18–20 минут до мягкости картофеля.
4. Пробейте блендером, влейте сливки, посолите и прогрейте 2 минуты.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп станет вкуснее, если дать ему постоять 15 минут перед подачей.

19. Суп из брюссельской капусты со сливками

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- порей – 1 стебель
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 30 г
- вода или бульон – 1,5 л
- сливки – 200 мл
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и порей нарежьте и потушите в масле 6 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и влейте бульон, доведите до кипения.
3. Варите 18–20 минут до мягкости картофеля.
4. Пробейте блендером, влейте сливки, посолите и прогрейте 2 минуты.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп станет вкуснее, если дать ему постоять 15 минут перед подачей.

20. Суп с сыром и светлым пивом (упрощённый)

Время: 1 час 5 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- порей – 1 стебель
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 30 г
- вода или бульон – 1,5 л
- сливки – 200 мл
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и порей нарежьте и потушите в масле 6 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и влейте бульон, доведите до кипения.
3. Варите 18–20 минут до мягкости картофеля.
4. Пробейте блендером, влейте сливки, посолите и прогрейте 2 минуты.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Суп станет вкуснее, если дать ему постоять 15 минут перед подачей.

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

10 рецептов.

21. Мидии с чесноком и петрушкой (упрощённые)

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рыба (треска/хек) – 800 г
- лук – 1 шт.
- сливки – 200 мл
- горчица – 1 ст. л.
- сливочное масло – 20 г
- лимон – 1/2 шт.
- соль – 1,5 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и поперчите.
2. Лук обжарьте в масле 4 минуты до мягкости.
3. Влейте сливки, добавьте горчицу и перемешайте.
4. Уложите рыбу и готовьте 10–12 минут на слабом огне.
5. В конце добавьте лимонный сок и дайте постоять 3 минуты.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Не кипятите соус сильно, чтобы сливки не свернулись.

22. Мидии в сливках с пореем (упрощённые)

Время: 30 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- рыба (треска/хек) – 800 г
- лук – 1 шт.
- сливки – 200 мл
- горчица – 1 ст. л.

- сливочное масло – 20 г
- лимон – 1/2 шт.
- соль – 1,5 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и поперчите.
2. Лук обжарьте в масле 4 минуты до мягкости.
3. Влейте сливки, добавьте горчицу и перемешайте.
4. Уложите рыбу и готовьте 10–12 минут на слабом огне.
5. В конце добавьте лимонный сок и дайте постоять 3 минуты.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Не кипятите соус сильно, чтобы сливки не свернулись.

23. Треска под горчично-сливочным соусом

Время: 25 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- рыба (треска/хек) – 800 г

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.