
Наталья Смакова
Рецепты астурийской кухни

Наталья Смакова

Рецепты астурийской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты астурийской кухни» — электронный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых гастрономией Астурии (север Испании): сытной и понятной кухней, где рядом живут бобовые похлёбки, блюда из рыбы и морепродуктов, мясо и птица, деревенская выпечка, простые соусы и десерты.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 доступные продукты и удобные техники (обжаривание, тушение, запекание, варка), 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 астурийской кухни

Рецепты астурийской кухни
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ
1. Сыр кабралес с мёдом и орехами
2. Салат из помидоров с тунцом и оливками
3. Печёный сладкий перец с чесночной заправкой
4. Салат из белой фасоли с луком и паприкой
5. Анчоусы на тостах с лимоном
6. Маринованные грибы с чесноком и зеленью
7. Салат из капусты с яблоком и тмином
8. Тёплая закуска из картофеля с паприкой
9. Салат из кальмаров с лимоном
10. Тосты с хамоном и сыром

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ
11. Фабада по-домашнему (упрощённая)
12. Поте астурьяно с фасолью и капустой
13. Суп с чечевицей и копчёной паприкой
14. Рыбная похлёбка с томатами
15. Картофельный суп с луком-пореем
16. Овощной суп с нутом
17. Суп с белой фасолью и колбасками
18. Бульон с домашней лапшой
19. Суп-пюре из тыквы с сыром
20. Куриный суп с рисом и зеленью

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
21. Хек на сковороде с чесноком и лимоном
22. Треска в томатном соусе
23. Сардины запечённые с лимоном
24. Мидии в чесночном соусе
25. Креветки с чесноком и острым перцем
26. Кальмары тушёные с паприкой
27. Рыба в фольге с овощами
28. Лосось запечённый с зеленью
29. Рыбные котлеты с лимонной цедрой
30. Тёплый салат из морепродуктов с лимоном

ГЛАВА 4. ПТИЦА
31. Курица тушёная с паприкой и луком
32. Куриные бёдра в духовке с картофелем
33. Курица в яблочном сидре с луком
34. Индейка с лимоном и чесноком
35. Куриные тефтели в томатном соусе
36. Куриные крылышки с мёдом и паприкой
37. Курица с овощами на противне
38. Куриный шницель в панировке
39. Курица в сливочном соусе с грибами

40. Запечённая курица с розмарином и лимоном
ГЛАВА 5. МЯСО
41. Качопо по-домашнему
42. Свинина тушёная с фасолью и паприкой
43. Говядина в сидровом соусе
44. Рёбра запечённые с чесноком
45. Колбаски с перцем и луком
46. Фрикадельки в томатном соусе
47. Рагу из мяса с картофелем и морковью
48. Стейк на сковороде с чесночным маслом
49. Тушёная баранина с пряностями
50. Мясо в горшочке с овощами
ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ
51. Фасоль тушёная с луком и паприкой
52. Рис с овощами и зеленью
53. Перловка с грибами и луком
54. Чечевица с томатами и чесноком
55. Паста с томатным соусом и сыром
56. Нут с овощами в томатном соусе
57. Овсяная каша с мёдом и орехами
58. Рис с морепродуктами по-домашнему
59. Гречка с луком и паприкой
60. Бобовый салат с лимонной заправкой
ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ
61. Картофель дольками с паприкой и чесноком
62. Тушёная капуста с морковью и тмином
63. Запечённые баклажаны с томатами
64. Кабачки на сковороде с чесноком
65. Печёные помидоры с травами
66. Картофельное пюре с оливковым маслом
67. Овощи гриль в духовке
68. Соте из овощей с паприкой
69. Печёная свёкла с лимоном
70. Зелёная фасоль с чесноком
ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА
71. Эмпанада с тунцом и луком (упрощённая)
72. Булочки с начинкой из колбасок
73. Домашний хлеб на дрожжах
74. Лепёшки на сковороде
75. Пирожки с картофелем и луком
76. Пирог с капустой и яйцом
77. Пицца на тонком тесте с сыром и томатами
78. Хлебные палочки с паприкой
79. Кукурузные лепёшки
80. Блины тонкие для начинки
ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ
81. Соус из печёных перцев с чесноком
82. Быстрая сальса из помидоров и зелени
83. Айоли по-домашнему

84. Маринад с паприкой для мяса
85. Соус из сидра и лука (упрощённый)
86. Томатный соус для рыбы
87. Домашний майонез с лимоном
88. Маринованный лук быстрый
89. Заправка из оливкового масла и лимона
90. Чесночная соль с травами
ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ
91. Рисовый пудинг с корицей
92. Касадиэльес с орехами (упрощённые)
93. Фрихеуэлос (тонкие блинчики)
94. Запечённые яблоки с мёдом
95. Карбайонес (упрощённые пирожные)
96. Домашний шоколадный напиток
97. Компот из сухофруктов
98. Лимонад с мятой и лимоном
99. Печенье с миндалём
100. Творожный десерт с мёдом и орехами

ВСТУПЛЕНИЕ

Астурийская кухня – это север Испании, где любят простую, сытную еду и уважают вкус натуральных продуктов. Здесь много блюд из бобовых, картофеля, рыбы и мяса, а важное место занимает молочное хозяйство и выдержанные сыры.

Регион знаменит сидром (sidra) и традицией его «эскансиар» – разливать с высоты, чтобы напиток насытился ароматом. В рецептах часто встречаются копчёности, паприка, оливковое масло, морепродукты и сезонные овощи, а в десертах – мёд, орехи и простая домашняя выпечка.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых астурийскими сочетаниями и адаптированных под приготовление дома. Рецепты разбиты на главы – от закусок и супов до выпечки, соусов и десертов – чтобы вам было удобно составлять меню и быстро находить нужные идеи.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Сыр кабралес с мёдом и орехами

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.

2. Салат из помидоров с тунцом и оливками
Время: 30 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. Печёный сладкий перец с чесночной заправкой
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.

4. Салат из белой фасоли с луком и паприкой
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.

5. Анчоусы на тостах с лимоном
Время: 25 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.

6. Маринованные грибы с чесноком и зеленью
Время: 10 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. Салат из капусты с яблоком и тмином
Время: 30 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.

8. Тёплая закуска из картофеля с паприкой
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.

9. Салат из кальмаров с лимоном

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.
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. Тосты с хамоном и сыром
Время: 15 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.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ
10 рецептов.

11. Фабада по-домашнему (упрощённая)
Время: 2 часа 10 минут | Выход: 3 порции
Ингредиенты:
– белая фасоль (сухая) – 350 г
– чоризо – 200 г
– бекон – 150 г
– лук – 1 шт.

– чеснок – 2 зубчика
– паприка – 1 ч. л.
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – 1,5 ч. л.
– вода – 2,2 л
Шаги:
1. Фасоль замочите в холодной воде на 8-10 часов, затем промойте.
2. Сложите фасоль, чоризо и бекон в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения.
3. Снимите пену, добавьте лук и лавровый лист и варите на слабом огне 75 минут.
4. Достаньте лук, разомните его вилкой с чесноком и паприкой и верните в кастрюлю.
5. Посолите и варите ещё 20 минут до густоты.
Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: На следующий день вкус становится насыщеннее.

12. Поте астурьяно с фасолью и капустой
Время: 2 часа 20 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– белая фасоль (сухая) – 300 г
– картофель – 500 г
– капуста – 400 г
– чоризо – 150 г
– лук – 1 шт.
– морковь – 200 г
– соль – 2 ч. л.
– лавровый лист – 1 шт.
– вода – 2,0 л
Шаги:
1. Фасоль замочите на 8-10 часов, затем промойте.
2. Залейте фасоль водой, добавьте лавровый лист и варите 50 минут.
3. Добавьте нарезанный картофель, морковь и лук и варите 20 минут.
4. Добавьте нарезанную капусту и кружочки чоризо и варите ещё 20 минут.
5. Посолите, перемешайте и дайте настояться 10 минут.
Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если любите гуще, разомните часть картофеля прямо в кастрюле.

13. Суп с чечевицей и копчёной паприкой
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.
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.

14. Рыбная похлёбка с томатами
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.
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.

15. Картофельный суп с луком-пореем
Время: 50 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.
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.

16. Овощной суп с нутом
Время: 1 час 15 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.
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.

17. Суп с белой фасолью и колбасками
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.
Шаги:
1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

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.