

The background of the image is a collage of various dishes from Bermuda cuisine. In the foreground, there is a bowl of orange-colored soup or stew, garnished with green herbs and red chili peppers. To the left, there is a plate of fried fish. In the center, there is a piece of bread. In the background, there are more dishes, including what looks like a salad and some fried items. The overall theme is food and cooking.

Наталья Смакова

**Рецепты
бермудской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты бермудской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты бермудской кухни» — электронный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых бермудской островной кухней. В книге собраны понятные блюда на каждый день: закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда из рыбы и морепродуктов, рецепты из птицы и мяса, гарниры и овощные блюда, домашняя выпечка, соусы и заготовки, а также десерты и напитки. Все рецепты адаптированы под приготовление дома и не требуют сложных техник: указаны время и выход, перечислены ингредиенты, даны пошаговые инструкции. В конце каждого рецепта есть рекомендации по хранению и практические заметки, которые помогают получить стабильный результат. Сборник подойдёт тем, кто любит морские вкусы, цитрусы, зелень и пряности и хочет разнообразить меню лёгкими островными блюдами. Книга может использоваться как удобный «домашний справочник»: от быстрых салатов и соусов до горячих блюд и выпечки для семейного стола.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты бермудской кухни

Рецепты бермудской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Котлетки из трески с лимоном (упрощённые)
2. Овощной салат с лаймом и зеленью
3. Салат с авокадо и огурцом (упрощённый)
4. Кукурузные оладьи с пряностями (упрощённые)
5. Креветки с чесноком и лаймом (быстрая закуска)
6. Сальса из ананаса с острым перцем
7. Салат из капусты с яблоком и горчицей заправкой
8. Закуска из печёного перца с чесноком
9. Салат из фасоли с луком и лимоном
10. Оливки с лимонной цедрой и травами

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Рыбный суп-чаудер по-бермудски (упрощённый)
12. Томатный суп с сельдереем (упрощённый)
13. Куриный суп с лаймом и перцем (упрощённый)
14. Овощной суп с кукурузой (упрощённый)
15. Суп-пюре из тыквы с мускатным орехом
16. Суп с фасолью и копчёной паприкой (упрощённый)
17. Похлёбка с картофелем и рыбой (упрощённая)
18. Лёгкий суп с лапшой и имбирём (упрощённый)
19. Крем-суп из цветной капусты (упрощённый)
20. Суп из чечевицы с томатами (упрощённый)

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Рыба на сковороде с лаймом и перцем
22. Запечённая рыба с травами и лимоном
23. Креветки в чесночном масле (упрощённые)
24. Кальмары тушёные с томатами (упрощённые)
25. Мидии в томатном соусе (упрощённые)
26. Рыбные котлеты с зеленью (упрощённые)
27. Рыба в фольге с овощами
28. Тунец на гриле-сковороде с лимоном
29. Рыба в пряном соусе с томатами (упрощённая)
30. Паста с морепродуктами и лимоном (упрощённая)

ГЛАВА 4. ПТИЦА

31. Курица с лаймом и чесноком (упрощённая)
32. Куриные бёдра с паприкой и луком
33. Курица на противне с картофелем и травами
34. Крылышки в медово-лаймовой глазури
35. Курица тушёная с томатами и перцем (упрощённая)
36. Индейка с лимоном и зеленью (упрощённая)
37. Куриные котлеты с зеленью (упрощённые)
38. Курица с фасолью и специями (упрощённая)
39. Курица с ананасом и перцем (упрощённая)

40. Запечённая курица с чесноком и травами

ГЛАВА 5. МЯСО

41. Свинина с ананасом на сковороде (упрощённая)

42. Говядина тушёная с луком и перцем (упрощённая)

43. Рёбрышки в духовке с пряностями (упрощённые)

44. Фрикадельки в томатном соусе (упрощённые)

45. Мясное рагу с картофелем (упрощённое)

46. Говядина с фасолью и томатами (упрощённая)

47. Котлеты с травами и чесноком (упрощённые)

48. Свинина, запечённая с яблоками (упрощённая)

49. Баранина с лимоном и зирой (упрощённая)

50. Говяжьи тефтели в соусе (упрощённые)

ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ

51. Рис с фасолью и зеленью (упрощённый)

52. Рис с горошком и пряностями (упрощённый)

53. Макароны запечённые с сыром (упрощённые)

54. Паста с томатами и чесноком (упрощённая)

55. Булгур с лимоном и зеленью (упрощённый)

56. Нут тушёный с томатами (упрощённый)

57. Фасоль с луком и паприкой (упрощённая)

58. Рис с курицей на сковороде (упрощённый)

59. Каша из кукурузной крупы (упрощённая)

60. Киноа с овощами и лаймом (упрощённая)

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

61. Батат, запечённый с паприкой

62. Картофель дольками с чесноком в духовке

63. Жареные бананы-плантаны (упрощённые)

64. Капуста тушёная с яблоком (упрощённая)

65. Овощное рагу с томатами и перцем

66. Кукуруза с маслом и лаймом (упрощённая)

67. Брокколи с лимоном и чесноком (упрощённая)

68. Стручковая фасоль с чесноком (упрощённая)

69. Свёкла запечённая с чесноком (упрощённая)

70. Цукини на сковороде с лаймом (упрощённые)

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА

71. Джонни-хлеб (упрощённый)

72. Булочки на кефире (упрощённые)

73. Пита по-домашнему (упрощённая)

74. Рыбный сэндвич на булочке (упрощённый)

75. Кукурузный хлеб (упрощённый)

76. Пирожки с курицей в духовке (упрощённые)

77. Пирожки с овощами в духовке (упрощённые)

78. Печенье с кокосом (упрощённое)

79. Сладкие рулетики с корицей (упрощённые)

80. Лепёшки на сковороде (упрощённые)

ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

81. Соус острый томатный (упрощённый)

82. Лайм-масло с чесноком

83. Соус медово-горчичный (упрощённый)

- 84. Тартар-соус домашний (упрощённый)
- 85. Заправка лимонно-оливковая
- 86. Соус из печёных перцев (упрощённый)
- 87. Маринад с уксусом 9% и специями
- 88. Сальса из ананаса для рыбы
- 89. Овощной бульон для заморозки
- 90. Смесь специй для рыбы (упрощённая)

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 91. Пирог из кассавы (упрощённый)
- 92. Кокосовые шарики с мёдом (упрощённые)
- 93. Запечённые яблоки с корицей
- 94. Пудинг рисовый с ванилью (упрощённый)
- 95. Печенье с кунжутом (упрощённое)
- 96. Лимонад с лаймом и мятой
- 97. Имбирный напиток (упрощённый)
- 98. Десерт из йогурта с мёдом и орехами
- 99. Печёные груши с мёдом и орехами
- 100. Какао с корицей (упрощённое)

ВСТУПЛЕНИЕ

Бермудская кухня – островная традиция, в которой сочетаются британские корни и карибские влияния: простая домашняя еда, много морепродуктов, яркие соусы, цитрусы и специи.

В блюдах часто встречаются рыба и креветки, овощи и бобовые, кукурузная крупа, рис и выпечка. А в десертах – кокос, фрукты и пряные нотки, которые хорошо сочетаются с чайными и безалкогольными напитками.

В этом сборнике собраны 100 рецептов бермудской кухни, адаптированных под приготовление дома. В каждом рецепте указаны время и выход, перечислены ингредиенты, даны пошаговые инструкции, а также рекомендации по хранению и полезные заметки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Котлетки из трески с лимоном (упрощённые)

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

2. Овощной салат с лаймом и зеленью

Время: 15 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.
- лайм – 1/2 шт.

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

3. Салат с авокадо и огурцом (упрощённый)

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

4. Кукурузные оладьи с пряностями (упрощённые)

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

5. Креветки с чесноком и лаймом (быстрая закуска)

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.

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

6. Сальса из ананаса с острым перцем

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.

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

7. Салат из капусты с яблоком и горчичной заправкой

Время: 35 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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

8. Закуска из печёного перца с чесноком

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

9. Салат из фасоли с луком и лимоном

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

10. Оливки с лимонной цедрой и травами

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.

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Рыбный суп-чаудер по-бермудски (упрощённый)

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.

– имбирь – 10 г

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

12. Томатный суп с сельдереем (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.

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

13. Куриный суп с лаймом и перцем (упрощённый)

Время: 1 час 15 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.
- имбирь – 10 г

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

14. Овощной суп с кукурузой (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.

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

15. Суп-пюре из тыквы с мускатным орехом

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.
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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

16. Суп с фасолью и копчёной паприкой (упрощённый)

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.

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. Для яркого вкуса добавьте немного лаймовой цедры в конце.

17. Похлёбка с картофелем и рыбой (упрощённая)

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.

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.

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.