

The background image is a vibrant collage of Bermudian cuisine. It features several dishes: a bowl of orange-colored soup with fish and vegetables in the foreground; a plate of fried fish and bread in the upper left; a bowl of red sauce with vegetables in the upper right; and a bowl of green sauce with vegetables in the lower left. The dishes are arranged in a rustic, overlapping manner, suggesting a hearty meal.

Наталья Смакова

**Рецепты
бермудской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты бермудской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73365943

SelfPub; 2026

Аннотация

«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.

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 горчичной 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.