

A collage of various Venetian dishes. At the top is a large bowl of fried fish in a tomato sauce. Below it to the left is a bowl of yellow soup with green herbs. To the right of the soup is a bowl of risotto topped with cheese. At the bottom right is a plate of meatballs in a red sauce. In the center, there are fresh green herbs. The text is overlaid on the image.

Наталья Смакова

**Рецепты
венетской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты венетской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Электронная книга «Рецепты венетской кухни» — это сборник из 100 рецептов, адаптированных для домашнего приготовления. Внутри вы найдёте закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда из рыбы и морепродуктов, птицу и мясо, рецепты с крупами и пастой, овощные гарниры, выпечку и уличную еду, соусы и заготовки, а также десерты и напитки. В каждом рецепте указаны время приготовления и выход, приведён список ингредиентов, пошаговые действия, рекомендации по хранению и полезная заметка. Сборник поможет познакомиться с характерными вкусами региона Венето — ризотто и полентой, морепродуктами, radicchio, ароматными травами и простыми соусами — и собрать разнообразное меню на каждый день.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты венецкой кухни

Рецепты венецкой кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Сардины в маринаде с луком (упрощённые *sarde in saor*)
2. Баккала мантека-то (упрощённая закуска из трески)
3. Салат из радиккьо с орехами и сыром (упрощённый)
4. Тартинки с томатами и анчоусами (упрощённые)
5. Маринованные овощи по-венецки (упрощённые)
6. Салат с фасолью и тунцом (упрощённый)
7. Капрезе с базиликом (упрощённый)
8. Брускетта с чесноком и оливковым маслом
9. Тёплый салат из грибов с петрушкой (упрощённый)
10. Печёный перец с чесноком и лимоном (упрощённый)

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Минестроне по-венецки (упрощённый)
12. Куриный суп с рисом и овощами (упрощённый)
13. Суп из чечевицы с томатами (упрощённый)
14. Суп-пюре из цветной капусты (упрощённый)
15. Рыбный суп с томатами (упрощённый)
16. Суп с фасолью и травами (упрощённый)
17. Томатный суп с базиликом (упрощённый)
18. Суп из картофеля и порея (упрощённый)
19. Суп с перловкой и овощами (упрощённый)
20. Крем-суп из тыквы (упрощённый)

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Ризотто с кальмарами (упрощённое)
22. Ризотто с креветками и лимоном (упрощённое)
23. Рыба, запечённая с лимоном и травами (упрощённая)
24. Паста с морепродуктами и томатами (упрощённая)
25. Мидии в белом вине с чесноком (упрощённые)
26. Креветки в чесночном масле (упрощённые)
27. Кальмары тушёные с томатами (упрощённые)
28. Рыбные котлеты с зеленью (упрощённые)
29. Скумбрия, запечённая с травами (упрощённая)
30. Рыба под луковым соусом (упрощённая)

ГЛАВА 4. ПТИЦА

31. Курица с розмарином и лимоном (упрощённая)
32. Куриные бёдра с чесноком и травами
33. Курица на противне с картофелем и розмарином
34. Индейка с овощами на сковороде (упрощённая)
35. Куриные котлеты с зеленью (упрощённые)
36. Курица тушёная с томатами и базиликом (упрощённая)
37. Курица в соусе с белым вином (упрощённая)
38. Крылышки в лимонно-чесночном маринаде

39. Птица с фасолью и травами (упрощённая)

40. Курица с грибами в сливках (упрощённая)

ГЛАВА 5. МЯСО

41. Печень по-венециански с луком (упрощённая *fegato alla veneziana*)

42. Говядина тушёная с томатами (упрощённая)

43. Свинина, запечённая с розмарином (упрощённая)

44. Фрикадельки в томатном соусе (упрощённые)

45. Мясное рагу с овощами (упрощённое)

46. Котлеты с травами и чесноком (упрощённые)

47. Тефтели в соусе с зеленью (упрощённые)

48. Колбаски с луком на сковороде (упрощённые)

49. Говяжья подлива с луком (упрощённая)

50. Баранина с травами и чесноком (упрощённая)

ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ

51. Ризотто базовое (упрощённое)

52. Ризотто с грибами (упрощённое)

53. Полента классическая (упрощённая)

54. Полента с сыром (упрощённая)

55. Паста с чесноком и оливковым маслом (упрощённая)

56. Паста с томатным соусом и базиликом (упрощённая)

57. Фасоль с овощами и травами (упрощённая)

58. Нут тушёный с томатами (упрощённый)

59. Рис с овощами на сковороде (упрощённый)

60. Булгур с лимоном и зеленью (упрощённый)

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

61. Радиккьо на сковороде с бальзамиком (упрощённый)

62. Картофель, запечённый с розмарином

63. Кабачки на сковороде с чесноком (упрощённые)

64. Баклажаны, запечённые с томатами (упрощённые)

65. Овощи на противне с травами (упрощённые)

66. Стручковая фасоль с оливковым маслом (упрощённая)

67. Капуста тушёная с травами (упрощённая)

68. Тыква, запечённая с пряностями (упрощённая)

69. Печёные перцы с чесноком (упрощённые)

70. Грибной гарнир с петрушкой (упрощённый)

ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА

71. Фокачча (упрощённая)

72. Гриссини (упрощённые)

73. Пиццетты маленькие (упрощённые)

74. Пирог с яблоками (упрощённый)

75. Булочки с оливковым маслом (упрощённые)

76. Печенье с лимонной цедрой (упрощённое)

77. Панини с сыром и ветчиной (упрощённый)

78. Кростини с томатами (упрощённые)

79. Оладьи с яблоком (упрощённые)

80. Пирожки с овощами в духовке (упрощённые)

ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

81. Соус помодоро с базиликом (упрощённый)

82. Песто с петрушкой (упрощённый)

- 83. Айоли (упрощённый чесночный соус)
- 84. Заправка лимон-оливковое масло (упрощённая)
- 85. Соус из печёного перца (упрощённый)
- 86. Маринад с уксусом 6% и травами
- 87. Смесь специй для овощей (упрощённая)
- 88. Бульон овощной для заморозки
- 89. Соус сливочный с чесноком (упрощённый)
- 90. Масло с чесноком и зеленью

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 91. Тирамису (упрощённый)
- 92. Панна котта (упрощённая)
- 93. Печёные яблоки с корицей
- 94. Рисовый пудинг с ванилью (упрощённый)
- 95. Десерт из йогурта с мёдом (упрощённый)
- 96. Лимонный напиток (упрощённый)
- 97. Какао (упрощённое)
- 98. Чай с мятой (упрощённый)
- 99. Печёные груши с мёдом (упрощённые)
- 100. Печенье с кунжутом (упрощённое)

ВСТУПЛЕНИЕ

Венето – один из самых узнаваемых регионов Италии: здесь любят простую, но выразительную еду, где вкус строится на качественных базовых продуктах. Для повседневной кухни характерны оливковое масло, чеснок, травы, сезонные овощи и внимательное отношение к текстуре – от хрустящих закусок до нежных крем-супов.

Отдельная гордость региона – блюда из риса и кукурузной крупы: ризотто и полента часто становятся основой ужина, а морепродукты и рыба добавляют меню лёгкость. Радиккьо, грибы, бобовые и ароматные соусы помогают делать блюда насыщенными, не усложняя процесс.

В этой книге собраны 100 рецептов венецкой кухни, адаптированных под домашнее приготовление. Вы найдёте здесь закуски, супы, рыбу и мясо, гарниры, выпечку, соусы и заготовки, а также десерты и напитки – с понятными ингредиентами и пошаговыми действиями.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Сардины в маринаде с луком (упрощённые *sarde in saor*)

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- чеснок – 2 зубчика
- петрушка – 10 г

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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

2. Баккала мантека-то (упрощённая закуска из трески)

Время: 10 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.
- петрушка – 10 г

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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

3. Салат из радиккьо с орехами и сыром (упрощённый)

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.
- чеснок – 2 зубчика

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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

4. Тартинки с томатами и анчоусами (упрощённые)

Время: 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- петрушка – 10 г

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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

5. Маринованные овощи по-венецки (упрощённые)

Время: 8 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- оливковое 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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

6. Салат с фасолью и тунцом (упрощённый)

Время: 10 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.
- петрушка – 10 г

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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

7. Капрезе с базиликом (упрощённый)

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- чеснок – 2 зубчика
- петрушка – 10 г

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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

8. Брускетта с чесноком и оливковым маслом

Время: 20 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.

- лимон – 1/2 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- петрушка – 10 г

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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

9. Тёплый салат из грибов с петрушкой (упрощённый)

Время: 8 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- чеснок – 2 зубчика
- петрушка – 10 г

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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

10. Печёный перец с чесноком и лимоном (упрощённый)

Время: 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

- зелень – 10 г
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- чеснок – 2 зубчика

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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Минестроне по-венецки (упрощённый)

Время: 1 час | Выход: 5 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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

12. Куриный суп с рисом и овощами (упрощённый)

Время: 45 минут | Выход: 5 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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

13. Суп из чечевицы с томатами (упрощённый)

Время: 1 час 10 минут | Выход: 5 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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

14. Суп-пюре из цветной капусты (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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

15. Рыбный суп с томатами (упрощённый)

Время: 45 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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

16. Суп с фасолью и травами (упрощённый)

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 венецкого настроения используйте хорошее оливковое масло и свежую зелень.

17. Томатный суп с базиликом (упрощённый)

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.

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.