
Наталья Смакова
Рецепты галисийской кухни

Наталья Смакова

Рецепты галисийской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты галисийской кухни» — электронный сборник из 100 блюд, собранных в удобные главы: закуски и салаты, супы и похлёбки, рыба и морепродукты, птица и мясо, гарниры, выпечка, соусы, десерты и напитки.Каждый рецепт оформлен так, чтобы готовить было легко: указаны время и выход, приведён список ингредиентов и пошаговые действия. Сборник подойдёт тем, кто хочет расширить домашнее меню и попробовать характерные вкусы региона без сложных техник и редких продуктов.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты галисийской кухни

Рецепты галисийской кухни
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ
1. Перчики падрон, обжаренные с морской солью
2. Тосты с сардинами и лимоном
3. Салат из белой фасоли с тунцом и луком
4. Маринованные мидии с паприкой и чесноком
5. Салат из осьминога с картофелем и петрушкой
6. Тёплая закуска из грибов с чесноком и зеленью
7. Салат из печёных перцев с оливковым маслом
8. Сырная намазка с копчёной паприкой
9. Оливки и апельсин с пряной заправкой
10. Картофельные ломтики с острым соусом

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ
11. Кальдо гальего с капустой и фасолью
12. Рыбная похлёбка с картофелем и томатами
13. Чесночный суп с паприкой и яйцом
14. Крем-суп из тыквы с копчёной паприкой
15. Суп из чечевицы с чоризо по-домашнему
16. Куриный суп с рисом и лимоном
17. Похлёбка из белой фасоли с овощами
18. Суп-пюре из цветной капусты с чесноком
19. Бульон с вермишелью и зеленью
20. Суп из мидий с белым вином и зеленью

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
21. Пульпо по-галисийски с картофелем и паприкой
22. Хек с томатами и чесноком на сковороде
23. Скумбрия, запечённая с лимоном и травами
24. Мидии в чесночном соусе с зеленью
25. Кальмары, тушённые в томатном соусе
26. Треска с паприкой и картофелем в духовке
27. Креветки в чесночном масле с лимоном
28. Рыбные котлеты с зеленью и лимоном
29. Морепродукты в лёгком софрито
30. Сардины, запечённые с луком и перцем

ГЛАВА 4. ПТИЦА
31. Курица, тушённая в белом вине с чесноком
32. Куриные бёдра с паприкой и лимоном
33. Курица с оливками и томатами
34. Индейка с луком и травами в духовке
35. Куриные крылышки с копчёной паприкой
36. Куриное филе в соусе из томатов и базилика
37. Курица с картофелем на одном противне
38. Курица с грибами и чесноком
39. Куриные тефтели в томатном соусе

40. Курица с капустой и белой фасолью
ГЛАВА 5. МЯСО
41. Свиная лопатка, тушённая с паприкой
42. Лакон с зеленью и картофелем, домашняя версия
43. Чоризо, тушённый с луком и томатами
44. Говядина, тушённая с овощами и лавром
45. Свинина с капустой и фасолью
46. Фрикадельки из свинины с чесноком и зеленью
47. Запечённая свиная шейка с лимоном
48. Рагу из говядины с картофелем
49. Печёная свинина с копчёной паприкой и чесноком
50. Сосиски с белой фасолью и томатами
ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ
51. Рис с морепродуктами по-домашнему
52. Чечевица с чоризо и овощами
53. Белая фасоль, тушённая с овощами
54. Макароны с томатами и копчёной паприкой
55. Рис с овощами и лимоном
56. Гречка с грибами и луком
57. Нут с томатами и чесноком
58. Паста с сардинами и каперсами
59. Булгур с овощами и зеленью
60. Рис с курицей и паприкой
ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ
61. Картофель по-галисийски с паприкой
62. Капуста, тушённая с чесноком и маслом
63. Печёные перцы с чесноком и петрушкой
64. Овощи на противне с травами
65. Жареные грибы с чесноком
66. Картофельное пюре с оливковым маслом
67. Фасоль стручковая с лимоном и чесноком
68. Запечённые баклажаны с томатами
69. Тушёная морковь с паприкой
70. Салат из печёной свёклы с орехами
ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА
71. Эмпанада с тунцом и сладким перцем
72. Эмпанада с курицей и томатами
73. Эмпанада с грибами и луком
74. Домашний хлеб с оливковым маслом
75. Пирожки с рыбой и зеленью
76. Лепёшки на сковороде с чесноком
77. Слойки с сыром и паприкой
78. Пирог с картофелем и луком
79. Булочки с зеленью и чесноком
80. Галисийские блинчики фийоас, базовый рецепт
ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ
81. Софрито из томатов и лука для рыбы и мяса
82. Сальса верде с петрушкой и лимоном
83. Чесночное масло с зеленью

84. Маринад с паприкой для мяса
85. Лимонная заправка с оливковым маслом
86. Домашний томатный соус с базиликом
87. Паста из запечённого перца для бутербродов
88. Быстрый соус айоли без сырых яиц
89. Кисло-сладкий соус с апельсином
90. Острый томатный соус к картофелю
ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ
91. Тарта де Сантьяго, миндальный пирог
92. Фийоас с мёдом и корицей
93. Рисовый пудинг с корицей по-домашнему
94. Запечённые яблоки с орехами
95. Миндальное печенье с лимоном
96. Крем из йогурта с мёдом и ягодами
97. Компот из цитрусов с корицей
98. Горячий шоколад по-испански, домашняя версия
99. Лимонад с мятой и лимоном
100. Чай с апельсином и мёдом

ВСТУПЛЕНИЕ

Галисийская кухня – это простая и честная гастрономия северо-запада Испании, где вкус строится на качестве продуктов и аккуратных специях.

В традиционных сочетаниях часто встречаются морепродукты и рыба, бобовые и овощи, ароматная паприка, чеснок и хорошее оливковое масло – всё это даёт насыщенный, но понятный домашний результат.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, адаптированных для кухни дома: с понятными ингредиентами, временем приготовления, выходом и пошаговой инструкцией.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Перчики падрон, обжаренные с морской солью

Время: 8 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.

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. Тосты с сардинами и лимоном
Время: 15 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.
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. Салат из белой фасоли с тунцом и луком
Время: 30 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.
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. Маринованные мидии с паприкой и чесноком
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.
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. Салат из осьминога с картофелем и петрушкой
Время: 1 час 25 минут | Выход: 3 порции
Ингредиенты:
– осьминог – 1,2 кг
– картофель – 900 г
– оливковое масло – 2 ст. л.
– копчёная паприка – 1,5 ч. л.
– соль – 2 ч. л.
– лавровый лист – 1 шт.
Шаги:
1. Осьминога промойте и опустите в кипящую воду с лавровым листом, варите 45-55 минут до мягкости.
2. Картофель отварите в мундире 20-25 минут, остудите и нарежьте кружками.
3. Осьминога нарежьте кусочками, выложите на картофель.
4. Полейте оливковым маслом, посыпьте паприкой и солью.
5. Дайте постоять 5 минут и подавайте тёплым.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Если осьминог жестковат, увеличьте варку ещё на 10 минут.

6. Тёплая закуска из грибов с чесноком и зеленью
Время: 8 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.
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 печёных перцев с оливковым маслом
Время: 25 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.
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. Сырная намазка с копчёной паприкой
Время: 20 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.
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. Оливки и апельсин с пряной заправкой
Время: 10 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.
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. Картофельные ломтики с острым соусом
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.
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. Кальдо гальего с капустой и фасолью
Время: 45 минут | Выход: 5 порций
Ингредиенты:
– капуста – 500 г
– белая фасоль варёная – 350 г
– картофель – 500 г
– лук – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– оливковое масло – 1 ст. л.
– паприка – 1 ч. л.
– соль – 2 ч. л.
– вода – 1,8 л
Шаги:
1. Картофель нарежьте кубиком, капусту – тонко.
2. В кастрюле прогрейте масло, добавьте лук и чеснок и готовьте 3 минуты.

3. Влейте воду, добавьте картофель и варите 12 минут.
4. Добавьте капусту и фасоль, посолите и варите ещё 15 минут.
5. В конце добавьте паприку, перемешайте и дайте настояться 10 минут.
Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для дымного аромата используйте копчёную паприку.

12. Рыбная похлёбка с картофелем и томатами
Время: 55 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.

13. Чесночный суп с паприкой и яйцом
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.

14. Крем-суп из тыквы с копчёной паприкой
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.

15. Суп из чечевицы с чоризо по-домашнему
Время: 55 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.

16. Куриный суп с рисом и лимоном
Время: 1 час 15 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.

17. Похлёбка из белой фасоли с овощами
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.

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.