



Наталья Смакова

**Рецепты
голландской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты голландской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты голландской кухни» — практичный сборник из 100 домашних блюд и заготовок, собранных по главам и оформленных в удобном пошаговом формате. Внутри вы найдёте borrel-снеки и закуски к напиткам, супы, блюда из рыбы и морепродуктов, мясо и птицу, гарниры и овощи, выпечку, десерты и напитки, а также соусы и простые домашние заготовки. Отдельная глава посвящена нидерландско-индонезийской классике (rijsttafel-style), которая стала частью повседневной кухни Нидерландов. Каждый рецепт содержит время приготовления, выход, список ингредиентов и понятные шаги — чтобы готовить быстро, без лишней теории и с предсказуемым результатом.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты голландской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Голландская кухня кажется простой – и в этом её сила. Здесь ценят понятные продукты, чистые вкусы и домашние блюда «на каждый день», а к друзьям и вечерним встречам готовят отдельный набор закусок и снеков для borrel – традиционного нидерландского аперитива.

В сборнике вы найдёте 100 рецептов: от крокетов, сырных закусок и салатов до супов, рыбных и мясных блюд, гарниров, выпечки, десертов и соусов. Отдельная глава посвящена нидерландско-индонезийской классике, которая давно стала частью местной гастрономии.

Каждый рецепт оформлен коротко и практично: время приготовления, выход, список ингредиентов и пошаговые действия. Выбирайте главу под настроение – и готовьте без лишней теории.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И BORREL-СНЕКИ

10 рецептов.

1. Bitterballen – классические голландские шарики с рагу

Время: 1 ч 20 мин | Выход: 24–28 шт

Ингредиенты:

- говядина отварная/тушёная 450 г (мелко)
- сливочное масло 80 г
- мука 90 г
- говяжий бульон 550 мл
- мускатный орех щепотка
- соль, перец
- панировка: мука 80 г, яйца 2 шт, сухари 220 г
- масло для фритюра

Шаги:

1. Сделайте густой соус: растопите масло, вмешайте муку, прогрейте 1 минуту.
2. Постепенно влейте бульон, варите 6–8 минут до очень густой консистенции; приправьте.
3. Добавьте мясо, охладите массу 2–3 часа, скатайте шарики.
4. Запанируйте и обжарьте 2–3 минуты при 175–180°C.

Хранение: Сырые шарики можно заморозить до 2 месяцев. Готовые – в холодильнике до 2 суток (лучше разогреть в духовке).

2. Kroketten – голландские крокеты с мясной начинкой

Время: 1 ч 30 мин | Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- отварная говядина 500 г (мелко)
- сливочное масло 90 г
- мука 110 г
- бульон 650 мл
- соль, перец, мускат
- панировка: мука, яйца, сухари
- масло для жарки

Шаги:

1. Сварите очень густую основу (как в рецепте 1), приправьте.

2. Добавьте мясо и полностью охладите массу.
 3. Сформируйте цилиндры, запанируйте в 3 слоя.
 4. Обжарьте 3–4 минуты при 175–180°C до румяной корочки.
- Хранение: Заморозка сырых крокетов до 2 месяцев. В холодильнике до 2 суток.

3. Kaasstengels – сырны палочки в слоёном тесте

Время: 30 мин | Выход: 18–22 шт

Ингредиенты:

- слоёное тесто 500 г
- твёрдый сыр 200 г (Гауда/Эдам)
- яйцо 1 шт
- кунжут 1–2 ст. л.
- паприка 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Натрите сыр, смешайте с паприкой.
2. Раскатайте тесто, посыпьте сыром и сложите, слегка прижмите.
3. Нарезьте полосками, скрутите спиралью.
4. Смажьте яйцом, посыпьте кунжутом и выпекайте 15–18 минут при 200°C.

Хранение: В контейнере до 3 суток. Разогрев 5 минут при 180°C.

4. Borrelballen – мини-фрикадельки к напиткам

Время: 25 мин | Выход: 28–32 шт

Ингредиенты:

- фарш говяжий 700 г
- лук 1 шт (мелко)
- яйцо 1 шт
- сухари 60 г
- соль, перец
- масло для жарки

Шаги:

1. Смешайте фарш, лук, яйцо, сухари и специи.
2. Скатайте очень маленькие шарики.
3. Обжарьте на среднем огне 8–10 минут, периодически встряхивая.
4. Дайте стечь лишнему жиру и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Можно заморозить до 2 месяцев.

5. Gevulde eieren – фаршированные яйца с карри

Время: 20 мин | Выход: 12 половинок

Ингредиенты:

- яйца 6 шт
- майонез 2 ст. л.
- горчица 1 ч. л.
- карри 1/2 ч. л.
- соль, перец
- зелёный лук для подачи

Шаги:

1. Сварите яйца вкрутую, остудите и очистите.
2. Разрежьте, желтки разомните.
3. Смешайте желтки с майонезом, горчицей, карри и специями.

4. Наполните белки начинкой и украсьте луком.

Хранение: В холодильнике до 2 суток (в закрытом контейнере).

6. Haring hapjes – закуска из сельди с луком и корнишонами

Время: 10 мин | Выход: 10–12 канапе

Ингредиенты:

- слабосоленая сельдь филе 250 г
- лук красный 1/2 шт
- корнишоны 4–5 шт
- чёрный хлеб/тосты 10–12 шт
- лимон 1–2 дольки

Шаги:

1. Сельдь нарежьте небольшими кусочками.
2. Лук нарежьте очень тонко, корнишоны – кубиком.
3. Соберите канапе на хлебе: сельдь + лук + корнишон.
4. Сбрызните лимоном и подавайте.

Хранение: Собирайте перед подачей. Нарезка сельди в холодильнике до 24 часов.

7. Kaasplank – сырная тарелка по-голландски (с горчичным дипом)

Время: 10 мин | Выход: 1 тарелка на 4–6

Ингредиенты:

- Гауда/Эдам 250 г
- старый выдержанный сыр 150 г
- орехи 80 г
- виноград/яблоко 1–2 шт
- дип: горчица 2 ст. л., мёд 1 ст. л.

Шаги:

1. Нарежьте сыры кубиками/ломтиками.
2. Разложите фрукты и орехи.
3. Смешайте горчицу и мёд для дипа.
4. Подавайте с крекерами или хлебом.

Хранение: Сыры – в холодильнике до даты на упаковке. Собранный тарелка – до 12 часов в холодильнике.

8. Zuurkomkommer – быстрые маринованные огурцы

Время: 15 мин (+ настаивание) | Выход: 1 банка ~700 мл

Ингредиенты:

- огурцы 600 г
- вода 300 мл
- уксус 6% 180 мл
- сахар 2 ст. л.
- соль 1 ст. л.
- укроп 2 веточки

Шаги:

1. Огурцы нарежьте кружками или брусками.
2. Смешайте воду, уксус, сахар и соль до растворения.
3. Сложите огурцы в банку, добавьте укроп.
4. Залейте маринадом и охладите минимум 2 часа.

Хранение: В холодильнике до 10 суток.

9. Hollandse garnalen cocktail – коктейль с серыми креветками

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- креветки очищенные 300 г
- майонез 3 ст. л.
- йогурт/сметана 2 ст. л.
- лимонный сок 1 ст. л.
- соль, перец
- листья салата для подачи

Шаги:

1. Смешайте майонез, йогурт, лимонный сок и специи.
2. Добавьте креветки и аккуратно перемешайте.
3. Разложите на листья салата в креманках.
4. Охладите 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

10. Mosterd-dip – быстрый горчичный соус к закускам

Время: 5 мин | Выход: ~200 мл

Ингредиенты:

- горчица 2 ст. л.
- майонез 3 ст. л.
- мёд 1 ст. л.
- лимонный сок 1 ч. л.
- перец

Шаги:

1. Смешайте горчицу, майонез и мёд.
2. Добавьте лимонный сок.
3. Поперчите по вкусу.
4. Подавайте охлаждённым.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

Супы

От легендарного snert до горчичного супа и томатного с фрикадельками.

ГЛАВА 2. СУПЫ

10 рецептов.

11. Erwtensoep (Snert) – густой гороховый суп

Время: 2 ч 10 мин | Выход: 10–12 порций

Ингредиенты:

- колотый горох 500 г
- копчёные рёбра/копчёная грудинка 600 г
- морковь 2 шт
- лук 1 шт
- сельдерей 2 стебля
- лавровый лист 2 шт
- соль, перец

Шаги:

1. Промойте горох и залейте 2,2 л воды, доведите до кипения.
2. Добавьте копчёности и варите 60 минут, снимая пену.

3. Добавьте овощи и лавр, варите ещё 40–50 минут до густоты.

4. Посолите, поперчите, мясо нарежьте и верните в суп.

Хранение: В холодильнике до 4 суток (на второй день вкус ярче). Заморозка до 2 месяцев.

12. Томатный суп с фрикадельками (Tomatensoep met balletjes)

Время: 45 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

– томаты протёртые 1,2 л

– бульон/вода 800 мл

– лук 1 шт

– фарш 450 г

– яйцо 1 шт

– сухари 40 г

– соль, перец

Шаги:

1. Сварите основу: томаты + бульон + лук, кипятите 15 минут.

2. Смешайте фарш, яйцо, сухари и специи, скатайте маленькие шарики.

3. Опустите шарики в суп и варите 10–12 минут.

4. Досолите и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

13. Горчичный суп (Mosterdsoep) – сливочный

Время: 30 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

– лук 1 шт

– сливочное масло 40 г

– мука 35 г

– бульон 1,2 л

– сливки 200 мл

– горчица 2–3 ст. л.

– соль, перец

Шаги:

1. Обжарьте лук в масле 4 минуты.

2. Добавьте муку, прогрейте 1 минуту и влейте бульон.

3. Варите 10 минут, добавьте сливки и горчицу.

4. Прогрейте 2 минуты, посолите и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

14. Куриный суп с вермишелью (Kippensoep met vermicelli)

Время: 1 ч 10 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

– курица (части) 1,2 кг

– морковь 2 шт

– лук 1 шт

– лавр 2 шт

– вермишель 120 г

– соль, перец

Шаги:

1. Сварите курицу 50 минут, снимая пену.

2. Добавьте морковь, лук и лавр, варите 15 минут.
 3. Достаньте курицу, разберите, верните мясо в суп.
 4. Добавьте вермишель и варите 4–5 минут.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

15. Овощной суп (Groentesoep) – домашний

Время: 35 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- бульон/вода 2 л
- морковь 2 шт
- лук 1 шт
- сельдерей 2 стебля
- капуста 250 г
- соль, перец

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения.
2. Добавьте нарезанные овощи и варите 20 минут.
3. Посолите и поперчите.
4. Подавайте с хлебом.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

16. Суп-пюре из спаржи (Aspergesoep) – сезонный

Время: 35 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- спаржа 800 г
- бульон/вода 1,4 л
- сливки 200 мл
- сливочное масло 40 г
- соль, белый перец

Шаги:

1. Спаржу нарежьте, варите 15 минут в воде/бульоне.
2. Пробейте блендером до гладкости.
3. Добавьте сливки и масло, прогрейте 3 минуты.
4. Посолите и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

17. Суп из чечевицы по-голландски (Linzensoup, упрощённо)

Время: 40 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- чечевица 350 г
- морковь 2 шт
- лук 1 шт
- бекон 150 г (по желанию)
- бульон/вода 2 л
- соль, перец

Шаги:

1. Обжарьте бекон и лук 5 минут (если используете).
2. Добавьте морковь, чечевицу и бульон.
3. Варите 25–30 минут до мягкости чечевицы.

4. Посолите и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

18. Луковый суп по-нидерландски (без гренок)

Время: 45 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- лук 700 г
- сливочное масло 50 г
- бульон 1,6 л
- тимьян щепотка
- соль, перец

Шаги:

1. Томите лук в масле 18–20 минут до карамельности.
2. Влейте бульон и добавьте тимьян.
3. Варите 15 минут.
4. Посолите и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

19. Суп с мидиями (Zeeuwse mosselsoep)

Время: 35 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- мидии 1,2 кг
- лук 1 шт
- сливки 200 мл
- бульон 1 л
- петрушка 1 пучок
- соль, перец

Шаги:

1. Мидии промойте, удалите открытые с неприятным запахом.
2. Вскипятите бульон с луком, добавьте мидии, готовьте 6–7 минут до раскрытия.
3. Влейте сливки, добавьте петрушку, прогрейте 2 минуты.
4. Приправьте и подавайте.

Хранение: Лучше сразу. В холодильнике до 24 часов.

20. Тыквенный суп с имбирём (часто встречается в голландских кафе)

Время: 30 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- тыква 900 г
- лук 1 шт
- имбирь 15 г
- бульон/вода 1,5 л
- сливки 150 мл
- соль, перец

Шаги:

1. Обжарьте лук 3 минуты, добавьте тыкву и имбирь.
2. Влейте бульон и варите 15 минут до мягкости.
3. Пробейте блендером, добавьте сливки.
4. Посолите, поперчите и прогрейте 2 минуты.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Стамппоты и овощные блюда

Картофельные пюре-миксы, запеканки и классические овощные гарниры.

ГЛАВА 3. СТАМППОТЫ И ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

10 рецептов.

21. Boerenkoolstamppot – стамппот с кейлом/кале

Время: 45 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- картофель 1,4 кг
- кале/кейл 450 г
- молоко 200 мл
- сливочное масло 60 г
- соль, перец

Шаги:

1. Картофель отварите до мягкости 20 минут.
2. Добавьте кале в кастрюлю на последние 6–8 минут варки (или потушите отдельно).
3. Слейте воду, добавьте молоко и масло, разомните.
4. Посолите, поперчите и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

22. Hutspot – стамппот с морковью и луком

Время: 45 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- картофель 1,2 кг
- морковь 700 г
- лук 2 шт
- молоко 180 мл
- сливочное масло 60 г
- соль, перец

Шаги:

1. Нарежьте картофель и морковь, лук – полукольцами.
2. Сварите всё вместе 20–25 минут до мягкости.
3. Слейте воду, добавьте молоко и масло, разомните.
4. Посолите и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

23. Zuurkoolstamppot – стамппот с квашеной капустой

Время: 40 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- картофель 1,3 кг
- квашеная капуста 700 г
- молоко 180 мл
- сливочное масло 60 г
- перец

Шаги:

1. Картофель отварите 20 минут.
2. Квашеную капусту прогрейте 8–10 минут (лишнюю кислоту можно слегка промыть).
3. Разомните картофель с молоком и маслом.
4. Добавьте капусту, перемешайте и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 4 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.