



Наталья Смакова

Рецепты
гондурасской
кухни

Наталья Смакова

Рецепты гондурасской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Электронная книга «Рецепты гондурасской кухни» — это сборник из 100 рецептов, вдохновлённых традиционными блюдами гондурасской кухни. Рецепты сгруппированы по главам: Закуски и сальсы, Супы и похлёбки, Завтраки и уличная еда, Рыба и морепродукты, Курица и птица, Мясо и сытные основные, Гарниры, рис, бобы и овощи, Выпечка и сладости, Напитки. В каждом рецепте указаны время приготовления и выход, приведён список ингредиентов, пошаговые действия, рекомендации по хранению и полезные заметки. Сборник подойдёт для повседневного меню и поможет быстро подобрать идею для закуски, супа, основного блюда, гарнира, выпечки или напитка.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты гондурасской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Гондурасская кухня – это тёплая, яркая и очень «домашняя» традиция Центральной Америки. В ней сочетаются кукурузные тортильи и бобы, плантаны и свежие сальсы, ароматные специи и кислые акценты лайма.

На побережье часто готовят рыбу и морепродукты в кокосовом молоке, а в повседневных блюдах встречаются простые, но насыщенные сочетания: фасоль с жареным сыром, рис с кокосом, пряные супы и лёгкие салаты.

В этом сборнике собраны 100 рецептов в стиле гондурасской кухни – от закусок и сальс до основных блюд, гарниров, выпечки и напитков. Рецепты адаптированы для приготовления дома и содержат понятные шаги, время, выход, а также советы по хранению.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛЬСЫ

12 рецептов.

1. Чимоль (томатно-луковая сальса с лаймом)

Время: 15 минут | Выход: около 350 г

Ингредиенты:

- Помидоры – 3 шт (около 450 г)
- Лук красный – 1/2 шт
- Сладкий перец – 1/2 шт
- Кинза – 15 г
- Сок лайма или лимона – 1,5 ст. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу
- Острый перец чили – 1/4 шт

Шаги:

1. Помидоры и сладкий перец нарежьте мелким кубиком, лук – очень мелко.
2. Кинзу порубите, чили очистите от семян и нарежьте максимально мелко.
3. Смешайте овощи с соком лайма, маслом, солью и перцем.
4. Дайте постоять 10 минут, чтобы вкус «собрался».
5. Подавайте к мясу, рыбе, тортильям и бобам.

Хранение: В холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Если хочется мягче вкус – уменьшите чили и добавьте ещё 1 ч. л. масла.

2. Энкуртидо (маринованная капуста с морковью и орегано)

Время: 20 минут + 1 час | Выход: около 700 г

Ингредиенты:

- Капуста белокочанная – 500 г
- Морковь – 1 шт
- Лук – 1/2 шт
- Уксус 6–9% – 3 ст. л.
- Вода – 120 мл
- Сахар – 1 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Сушёный орегано – 1 ч. л.
- Лавровый лист – 1 шт

– Чёрный перец горошком – 6–8 шт

Шаги:

1. Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите, лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. Смешайте воду, уксус, сахар, соль, орегано, лавровый лист и перец горошком.
3. Залейте овощи маринадом и хорошо перемешайте руками, слегка разминая капусту.
4. Накройте и выдержите 1 час в холодильнике.
5. Перед подачей перемешайте ещё раз.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

Заметка: Отличная добавка к жареной рыбе, курице и плантанам.

3. Сальса из авокадо и йогурта с лаймом

Время: 10 минут | Выход: около 250 мл

Ингредиенты:

- Авокадо – 1 шт (спелое)
- Йогурт натуральный – 120 г
- Сок лайма или лимона – 1 ст. л.
- Чеснок – 1/2 зубчика
- Кинза – 10 г
- Соль – 1/3 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу
- Вода – 1–2 ст. л.

Шаги:

1. Авокадо очистите и положите мякоть в чашу блендера.
2. Добавьте йогурт, сок лайма, чеснок, кинзу, соль и перец.
3. Пробейте до гладкости, добавляя воду до нужной густоты.
4. Попробуйте и при необходимости подсолите.
5. Подавайте к курице, рыбе, лепёшкам и овощам.

Хранение: В холодильнике до 24 часов в контейнере под крышкой.

Заметка: Чтобы соус меньше темнел, храните его под плёнкой «в контакт».

4. Сальса роха из запечённых томатов и чили

Время: 25 минут | Выход: около 300 мл

Ингредиенты:

- Помидоры – 5 шт
- Лук – 1/2 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Острый перец чили – 1 шт
- Сок лайма или лимона – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Сахар – 1/2 ч. л.
- Растительное масло – 1 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 220°C.
2. Помидоры, лук и чеснок выложите на противень, сбрызните маслом и запекайте 15 минут.

3. Добавьте чили и запекайте ещё 5 минут.
4. Переложите всё в блендер, добавьте соль, сахар и сок лайма, пробейте до соуса.
5. Охладите 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

Заметка: Подходит к тортильям, бобам и жареному мясу.

5. Сальса из манго с чили и лаймом

Время: 15 минут | Выход: около 350 г

Ингредиенты:

- Манго – 1 шт (крупное)
- Красный лук – 1/3 шт
- Кинза – 10 г
- Сок лайма или лимона – 1,5 ст. л.
- Острый перец чили – 1/3 шт
- Соль – 1/3 ч. л.
- Растительное масло – 1 ч. л.

Шаги:

1. Манго очистите и нарежьте мелким кубиком.
2. Лук и чили нарежьте очень мелко, кинзу порубите.
3. Смешайте всё с соком лайма, солью и маслом.
4. Дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте к рыбе и курице.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Если манго очень сладкое, увеличьте сок лайма до 2 ст. л.

6. Юка с чичарроном и чимолем

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Юка (маниок) очищенная – 800 г
- Свинина (грудинка без кости) – 500 г
- Соль – 1,5 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу
- Паприка – 1 ч. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Чимоль – 6–8 ст. л. (готовый, рецепт 001)

Шаги:

1. Юку нарежьте крупными кусками и отварите в подсоленной воде 25–30 минут до мягкости. Слейте воду.
2. Свинину нарежьте кубиком 2–3 см, посолите, поперчите, посыпьте паприкой.
3. Разогрейте сковороду с маслом и обжаривайте свинину 12–15 минут до румяной корочки, затем доведите под крышкой 5 минут.
4. Юку подавайте тёплой вместе с кусочками чичаррона.
5. Сверху добавьте чимоль.

Хранение: Юку храните отдельно до 2 суток, свинину – до 3 суток; разогревать до горячего состояния.

Заметка: Юка должна быть мягкой и легко разламываться вилкой.

7. Чипсы из зелёного плантана (хрустящие тажадитас)

Время: 25 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- Плантан зелёный – 2 шт
- Растительное масло – 250 мл (для жарки)
- Соль – 1/2 ч. л.
- Сок лайма – 1 ч. л.

Шаги:

1. Плантаны очистите и нарежьте очень тонкими кружочками.
2. Разогрейте масло в глубокой сковороде до 170–175°C.
3. Жарьте партиями 2–3 минуты до золотистости.

4. Выложите на бумажные полотенца, посолите.

5. Сбрызните соком лайма и подавайте.

Хранение: Лучше есть в день приготовления; в контейнере при комнатной температуре до 12 часов.

Заметка: Тонкая нарезка – ключ к хрусту.

8. Жареный сыр фреско с мёдом и чили

Время: 10 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- Сыр фреско или адыгейский – 250 г
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Мёд – 1 ст. л.
- Острый перец чили – щепотка (хлопья)
- Лайм – 2 дольки

Шаги:

1. Сыр нарежьте пластинами толщиной 1–1,5 см.

2. Разогрейте сковороду с маслом и обжарьте сыр по 1,5–2 минуты с каждой стороны до румяности.

3. Переложите на тарелку, полейте мёдом.

4. Посыпьте хлопьями чили.

5. Подавайте с дольками лайма.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогрев – на сухой сковороде 1 минуту с каждой стороны.

Заметка: Сыр должен подрумяниться, но не расплавиться полностью.

9. Тостада с фасолевым пюре и сыром

Время: 20 минут | Выход: 6 тостада

Ингредиенты:

- Тортильи кукурузные – 6 шт
- Фасоль консервированная – 1 банка (400 г)
- Лук – 1/4 шт
- Чеснок – 1/2 зубчика
- Соль – 1/2 ч. л.
- Тмин молотый – 1/3 ч. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Сыр (фреско/брынза) – 80 г
- Чимоль – 4–6 ст. л.

Шаги:

1. На сковороде подсушите тортильи по 1 минуте с каждой стороны до хруста.

2. Лук и чеснок мелко нарежьте и прогрейте на масле 2 минуты.

3. Добавьте фасоль, тмин и соль, разомните в пюре и прогрейте 3–4 минуты.

4. Намажьте фасолевым пюре на тостады.

5. Посыпьте сыром и добавьте сверху чимоль.

Хранение: Фасоль храните до 3 суток; собранные тостады лучше съесть сразу.

Заметка: Если фасоль густая, добавьте 2–3 ст. л. воды при разогреве.

10. Салат из огурца и редиса с лаймовой заправкой

Время: 10 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- Огурец – 2 шт
- Редис – 10 шт
- Красный лук – 1/4 шт

- Сок лайма или лимона – 1,5 ст. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Соль – 1/3 ч. л.
- Кинза – 10 г

Шаги:

1. Огурец нарежьте полукружьями, редис – тонкими кружочками, лук – тонко.
2. Смешайте сок лайма, масло и соль.
3. Заправьте салат, добавьте кинзу.
4. Перемешайте и подавайте сразу.
5. При желании добавьте щепотку чили.

Хранение: Лучше съесть сразу; в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Хрустящий салат хорошо балансирует жирные блюда.

11. Печёные сладкие перцы с чесноком и орегано

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Сладкий перец – 4 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Оливковое или растительное масло – 2 ст. л.
- Уксус 6% – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Орегано сушёный – 1 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 220°C.
2. Перцы выложите на противень и запекайте 18–20 минут, перевернув один раз.
3. Сложите перцы в миску и накройте на 10 минут, затем снимите кожицу и удалите семена.

4. Нарежьте полосками, добавьте масло, уксус, орегано, соль и чеснок.
5. Перемешайте и охладите 10 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

Заметка: Эта закуска хороша как гарнир к мясу и рыбе.

12. Мини-севиче из белой рыбы с лаймом

Время: 20 минут + 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы (треска/хек) – 400 г
- Сок лайма или лимона – 90 мл
- Красный лук – 1/2 шт
- Огурец – 1 шт
- Кинза – 15 г
- Соль – 1/2 ч. л.
- Острый перец чили – 1/3 шт
- Оливковое масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Рыбу нарежьте очень мелким кубиком 1 см.
2. Залейте соком лайма, добавьте соль и перемешайте.
3. Добавьте тонко нарезанный лук и оставьте в холодильнике на 30 минут.
4. Огурец нарежьте кубиком, кинзу и чили измельчите, добавьте к рыбе.
5. Заправьте маслом, перемешайте и подавайте охлаждённым.

Хранение: только в холодильнике и съесть в течение 24 часов.

Заметка: Кислотная «маринация» меняет текстуру рыбы, но используйте только очень свежие продукты.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

12 рецептов.

13. Сопа де фрихолес (фасолевый суп с тмином)

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Фасоль варёная или консервированная – 500 г
- Лук – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Тмин молотый – 1/2 ч. л.
- Лавровый лист – 1 шт
- Бульон или вода – 1,2 л
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Кинза – 10 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте кубиком, чеснок измельчите.
2. В кастрюле разогрейте масло и обжарьте лук с морковью 5 минут.
3. Добавьте чеснок и тмин, прогрейте 30 секунд.
4. Влейте бульон, добавьте фасоль и лавровый лист, варите 20 минут.
5. Посолите, добавьте кинзу и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Часть фасоли можно размять прямо в кастрюле – суп станет гуще.

14. Сопа де рес (говяжий суп с овощами)

Время: 2 часа 10 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Говядина на кости – 900 г
- Вода – 2,5 л
- Лук – 1 шт
- Морковь – 2 шт
- Картофель – 3 шт
- Сладкий перец – 1 шт
- Кукуруза (початки, можно замороженные кружочки) – 300 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль – 2 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу
- Кинза – 15 г

Шаги:

1. Говядину залейте водой, доведите до кипения и снимите пену.
2. Добавьте целую луковицу и варите на слабом огне 1 час 20 минут.
3. Достаньте лук, добавьте морковь, картофель, перец и кукурузу.
4. Варите ещё 25–30 минут до мягкости овощей.
5. Посолите, добавьте чеснок, перец и кинзу, дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: При подаче хорошо добавить дольку лайма и ложку чимоля.

15. Кокосовый суп с морепродуктами в стиле «сопа де караколь»

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Смесь морепродуктов – 450 г
- Кокосовое молоко – 400 мл
- Вода – 600 мл
- Лук – 1 шт
- Сладкий перец – 1 шт
- Помидор – 2 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Имбирь – 1 ч. л. (тёртый)
- Соль – 1 ч. л.
- Лайм – 1/2 шт
- Кинза – 15 г

Шаги:

1. Лук и перец нарежьте кубиком, помидоры – мелко.
2. В кастрюле прогрейте лук и перец 5 минут, добавьте чеснок и имбирь.
3. Влейте воду и кокосовое молоко, доведите до кипения.
4. Добавьте морепродукты и варите 5–7 минут, не переваривая.
5. Посолите, добавьте сок лайма и кинзу, подавайте горячим.

Хранение: В холодильнике до 1 суток; повторный разогрев – до кипения и сразу снять.

Заметка: Суп получается нежным: чили добавляйте по вкусу уже в тарелке.

16. Куриный суп с лапшой и кинзой

Время: 1 час 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Куриные бёдра – 700 г
- Вода – 2 л
- Лук – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Сельдерей стеблевой – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Лапша – 120 г
- Соль – 1,5 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу
- Кинза – 15 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 35 минут.
2. Добавьте лук, морковь и сельдерей, варите ещё 15 минут.
3. Выньте курицу, отделите мясо от костей и верните в кастрюлю.
4. Добавьте лапшу и варите 6–8 минут до готовности.
5. Посолите, добавьте чеснок, перец и кинзу, дайте настояться 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; лапша лучше хранится отдельно, но в супе допустимо.

Заметка: Если суп загустел, добавьте 200–300 мл воды при разогреве.

17. Суп из тыквы с кокосовым молоком и лаймом

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Тыква – 700 г
- Лук – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика

- Кокосовое молоко – 250 мл
- Вода – 600 мл
- Соль – 1 ч. л.
- Кориандр молотый – 1/2 ч. л.
- Сок лайма – 1 ст. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Тыкву нарежьте кубиком, лук и чеснок измельчите.
2. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук 4 минуты.
3. Добавьте чеснок и кориандр, прогрейте 30 секунд.
4. Добавьте тыкву и воду, варите 20 минут до мягкости.
5. Влейте кокосовое молоко, посолите, пробейте блендером и добавьте сок лайма.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с обжаренными тыквенными семечками или сухариками.

18. Рыбный суп с томатом и сладким перцем

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы – 450 г
- Помидоры – 3 шт
- Сладкий перец – 1 шт
- Лук – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Вода – 1,3 л
- Соль – 1 ч. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Лайм – 2 дольки
- Кинза – 10 г

Шаги:

1. Лук и перец нарежьте кубиком, помидоры – мелко, чеснок измельчите.
2. В кастрюле прогрейте лук и перец 6 минут, добавьте чеснок и паприку.
3. Добавьте помидоры и тушите 5 минут до соуса.
4. Влейте воду, посолите и варите 15 минут.
5. Добавьте рыбу кусочками и варите 6–7 минут, затем добавьте кинзу и сок лайма.

Хранение: В холодильнике до 1 суток.

Заметка: Рыбу не переваривайте: она должна оставаться сочной.

19. Крем-суп из кукурузы (сопа де элоте)

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Кукуруза (зерно) – 500 г
- Картофель – 1 шт
- Лук – 1 шт
- Молоко – 350 мл
- Вода – 400 мл
- Сливочное масло – 20 г
- Соль – 1 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук нарежьте и обжарьте на масле 4–5 минут до мягкости.
2. Добавьте картофель кубиком и кукурузу, влейте воду и варите 15 минут.

3. Влейте молоко, доведите до кипения и снимите с огня.

4. Пробейте блендером до кремовой текстуры.

5. Посолите, поперчите и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Если суп слишком густой, добавьте 100–150 мл воды при разогреве.

20. Овощной суп с плантаном и капустой

Время: 50 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Плантан зелёный – 1 шт
- Капуста – 250 г
- Морковь – 1 шт
- Лук – 1 шт
- Помидор – 2 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Вода – 1,6 л
- Соль – 1,5 ч. л.
- Орегано – 1 ч. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте, обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте чеснок и орегано, прогрейте 30 секунд.
3. Помидоры нарежьте и добавьте, тушите 5 минут.
4. Плантан очистите и нарежьте кружочками, добавьте в кастрюлю вместе с водой.
5. Через 20 минут добавьте капусту и варите ещё 10 минут, посолите и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Плантан делает суп слегка сладковатым и более сытным.

21. Суп с курицей и рисом

Время: 1 час | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Куриное филе – 450 г
- Рис – 80 г
- Морковь – 1 шт
- Лук – 1 шт
- Сладкий перец – 1/2 шт
- Вода – 1,8 л
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль – 1,5 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу
- Кинза – 10 г

Шаги:

1. Лук, морковь и перец нарежьте кубиком и варите в воде 15 минут.
2. Добавьте рис и варите 12 минут.
3. Курицу нарежьте кубиком и добавьте в суп, варите 8–9 минут.
4. Посолите, добавьте чеснок и перец.
5. Перед подачей добавьте кинзу и дайте настояться 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Рис впитывает жидкость: при разогреве добавьте немного воды.

22. Чечевичный суп с чесноком и кумином

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Чечевица красная – 200 г
- Лук – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Чеснок – 3 зубчика
- Томатная паста – 1 ст. л.
- Тмин – 1/2 ч. л.
- Вода – 1,3 л
- Соль – 1,2 ч. л.
- Лимон – 2 дольки
- Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте, обжарьте на масле 6 минут.
2. Добавьте чеснок, тмин и томатную пасту, прогрейте 1 минуту.
3. Добавьте чечевицу и воду, доведите до кипения.
4. Варите 20 минут до мягкости чечевицы.
5. Посолите, подавайте с лимоном.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Для более гладкой текстуры пробейте суп блендером 10 секунд.

23. Суп маринера (лёгкий суп с морепродуктами и паприкой)

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Смесь морепродуктов – 400 г
- Лук – 1 шт
- Сладкий перец – 1 шт
- Помидоры – 3 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Паприка – 1 ч. л.
- Вода – 1,2 л
- Соль – 1 ч. л.
- Лайм – 1/2 шт
- Кинза – 10 г

Шаги:

1. Лук и перец нарежьте кубиком, чеснок измельчите.
2. В кастрюле прогрейте лук и перец 6 минут, добавьте чеснок и паприку.
3. Добавьте помидоры, тушите 5 минут, затем влейте воду.
4. Посолите и варите 10 минут.
5. Добавьте морепродукты, варите 5–6 минут, затем добавьте сок лайма и кинзу.

Хранение: В холодильнике до 1 суток.

Заметка: Морепродукты добавляйте в конце, чтобы они не стали резиновыми.

24. Сопа де кол (лёгкий капустный суп)

Время: 40 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- Капуста – 400 г
- Картофель – 2 шт
- Морковь – 1 шт
- Лук – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Вода – 1,7 л

- Соль – 1,5 ч. л.
- Орегано – 1 ч. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте, обжарьте на масле 6 минут.
2. Добавьте чеснок и орегано, прогрейте 30 секунд.
3. Влейте воду, добавьте картофель кубиком и варите 12 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.