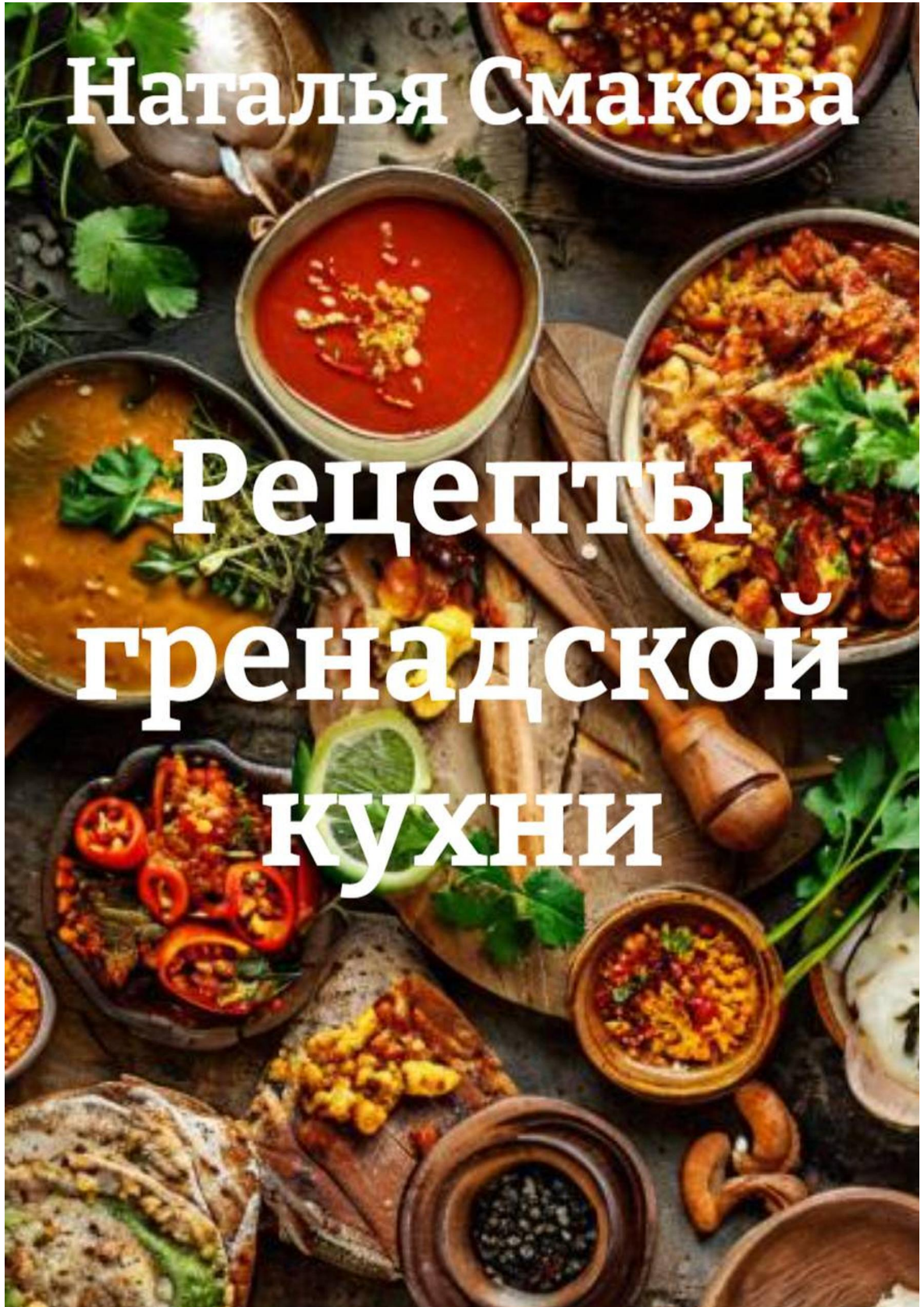




Наталья Смакова

Рецепты гренадской кухни

Наталья Смакова

Рецепты гренадской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Перед вами сборник из 100 рецептов, вдохновлённых кухней Гренады — карибского «острова специй», где любят мускатный орех, тимьян, душистый перец, лайм и мягкую, но выразительную остроту. В книге собраны блюда на каждый день: от лёгких салатов и сальс до сытных супов, рыбы и мяса, гарниров, соусов, выпечки, десертов и напитков. Рецепты адаптированы под домашнее приготовление: понятные шаги, доступные продукты и удобная структура, чтобы быстро находить нужное блюдо и собирать меню на неделю. Остроту легко регулировать по вкусу, а многие позиции можно готовить заранее и хранить в холодильнике. Сборник подойдёт тем, кто хочет добавить в привычное меню больше ярких ароматов и тропических сочетаний — кокос, фасоль, кукуруза, батат, подорожник, манго, ананас и цитрусы — без сложных техник и редких ингредиентов.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты гренадской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Гренадская кухня – карибская традиция острова Гренада, который часто называют «островом специй». Здесь любят яркий аромат мускатного ореха, тимьяна, душистого перца и чили, а вкус блюд строится на сочетании свежих овощей, рыбы и мяса с цитрусовой кислинкой.

На столе часто встречаются кокосовое молоко, фасоль, кукуруза, батат и подорожник, а также тропические фрукты – манго, ананас, бананы. Рецепты обычно несложные: салаты и сальсы, густые супы и рагу, блюда на сковороде и в духовке, соусы и заготовки для повседневного меню.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых гренадскими сочетаниями и адаптированных под приготовление дома. Вы найдёте здесь закуски, супы, блюда из рыбы и мяса, гарниры, выпечку, соусы, десерты и напитки – чтобы легко собрать полноценное меню на неделю.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из манго с лаймом и острым перцем (упрощённый)

Время: 35 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.
- тимьян – 1/2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

2. Капустный салат с морковью и ананасом (упрощённый)

Время: 20 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.
- тимьян – 1/2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

3. Сальса из помидоров и лука с лаймом (упрощённая)

Время: 30 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.
- мускатный орех молотый – 1/4 ч. л.
- тимьян – 1/2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

4. Огурцы с лаймом, мятой и чесноком (упрощённые)

Время: 20 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

5. Салат из фасоли с зеленью и лаймом (упрощённый)

Время: 15 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

6. Маринованный лук с уксусом 9% и лаймом

Время: 30 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.
- мускатный орех молотый – 1/4 ч. л.
- тимьян – 1/2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

7. Жареные бананы с острым соусом (упрощённые)

Время: 8 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.
- тимьян – 1/2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

8. Тосты с авокадо и лаймом (упрощённые)

Время: 35 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

9. Кукурузная закуска с перцем и луком (упрощённая)

Время: 20 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.
- мускатный орех 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

10. Салат из огурцов с йогуртом и лаймом (упрощённый)

Время: 15 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.
- мускатный орех молотый – 1/4 ч. л.
- тимьян – 1/2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Каллалу-суп с зеленью (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.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 1-2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

12. Суп из красной фасоли с тимьяном (упрощённый)

Время: 1 час | 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.
- кокосовое молоко – 200 мл

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 1-2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

13. Куриный суп с лаймом и имбирём (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.
- тимьян – 1/2 ч. л.

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 1-2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

14. Тыквенный суп с мускатным орехом (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.
- лайм – 1/2 шт.
- кокосовое молоко – 200 мл

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 1-2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

15. Рыбная похлёбка с томатами и тимьяном (упрощённая)

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.
- лайм – 1/2 шт.
- кокосовое молоко – 200 мл

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 1-2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

16. Суп с бататом и кокосовым молоком (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.

– лайм – 1/2 шт.

– тимьян – 1/2 ч. л.

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 1-2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

17. Овощной суп с кукурузой и перцем (упрощённый)

Время: 1 час 5 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.

– лайм – 1/2 шт.

– мускатный орех молотый – 1/4 ч. л.

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 1-2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

18. Суп из чечевицы с карри и лаймом (упрощённый)

Время: 1 час | 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.
- лайм – 1/2 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 1-2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

19. Бульон с курицей и зелёным луком (упрощённый)

Время: 1 час 5 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.
- лайм – 1/2 шт.
- тимьян – 1/2 ч. л.

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 1-2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

20. Суп с рисом, лаймом и зеленью (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.
- кокосовое молоко – 200 мл
- тимьян – 1/2 ч. л.

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 1-2 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. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

10 рецептов.

21. Рыба в кокосовом молоке с лаймом (упрощённая)

Время: 35 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- рыба – 900 г
- лук – 1 шт.
- помидоры – 300 г
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.
- кокосовое молоко – 200 мл
- мускатный орех молотый – 1/4 ч. л.
- тимьян – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
4. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12-15 минут.
5. В конце добавьте ещё немного лимонного сока и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Не передерживайте рыбу: она должна легко расслаиваться вилкой. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

22. Рыба, тушёная с томатами и тимьяном (упрощённая)

Время: 50 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- рыба – 900 г
- лук – 1 шт.

- помидоры – 300 г
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.
- кокосовое молоко – 200 мл

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
4. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12-15 минут.
5. В конце добавьте ещё немного лимонного сока и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Не передерживайте рыбу: она должна легко расслаиваться вилкой. В конце добавьте немного сока лайма и дайте блюду постоять 5 минут.

23. Креветки с чесноком, лаймом и перцем (упрощённые)

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рыба – 900 г
- лук – 1 шт.
- помидоры – 300 г
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- острый перец молотый – 1/4 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.
- кокосовое молоко – 200 мл
- мускатный орех молотый – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.

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.