
Наталья Смакова
Рецепты далматинской кухни

Кухни народов мира

Наталья Смакова

Рецепты далматинской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

Рецепты далматинской кухни / Н. Смакова — «Автор», 2026 — (Кухни народов мира)

«Рецепты далматинской кухни» — сборник из 100 домашних рецептов средиземноморской кухни Адриатики. Внутри: закуски и салаты, супы и похлёбки, рыба и морепродукты, блюда из птицы и мяса, крупы и пасты, овощные гарниры, выпечка, соусы и заготовки, десерты и напитки. Каждый рецепт содержит время приготовления, выход, список ингредиентов, пошаговые инструкции, рекомендации по хранению и полезные заметки.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты далматинской кухни

Рецепты далматинской кухни
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ
1. Салат из помидоров с оливковым маслом и чесноком (упрощённый)
2. Салат из огурцов с йогуртом и чесноком (упрощённый)
3. Тёплый салат с фасолью и зеленью (упрощённый)
4. Оливки с лимоном и травами (упрощённые)
5. Маринованный лук с уксусом 9% и травами
6. Салат из печёного перца с чесноком (упрощённый)
7. Брускетты с томатами и чесноком (упрощённые)
8. Салат из капусты с лимоном и оливковым маслом (упрощённый)
9. Салат из тунца с луком и лимоном (упрощённый)
10. Салат из картофеля с петрушкой (упрощённый)

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ
11. Рыбная похлёбка по-далматински (упрощённая)
12. Куриный суп с лимоном и петрушкой (упрощённый)
13. Томатный суп с чесноком и травами (упрощённый)
14. Суп из фасоли с оливковым маслом (упрощённый)
15. Суп с чечевицей и тимьяном (упрощённый)
16. Овощной суп с кабачком и травами (упрощённый)
17. Бульон с зеленью и чесноком (упрощённый)
18. Суп-пюре из тыквы с оливковым маслом (упрощённый)
19. Суп с рисом и томатами (упрощённый)
20. Суп с морепродуктами и лимоном (упрощённый)

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
21. Рыба на сковороде с чесноком и лимоном (упрощённая)
22. Рыба, запечённая с томатами и травами (упрощённая)
23. Креветки в чесночном соусе (упрощённые)
24. Кальмары тушёные с томатами (упрощённые)
25. Мидии в белом соусе с чесноком (упрощённые)
26. Ризотто с морепродуктами (упрощённое)
27. Рыбные котлеты с петрушкой (упрощённые)
28. Скумбрия с лимоном и паприкой (упрощённая)
29. Рыба в фольге с овощами и оливковым маслом (упрощённая)
30. Тёплая паста с тунцом и томатами (упрощённая)

ГЛАВА 4. ПТИЦА
31. Курица с чесноком и розмарином на противне (упрощённая)
32. Куриные бёдра в лимонном маринаде (упрощённые)
33. Курица, тушёная с томатами и травами (упрощённая)
34. Крылышки с паприкой и чесноком (упрощённые)
35. Курица с оливками и лимоном (упрощённая)
36. Куриные котлеты с зеленью (упрощённые)
37. Курица с рисом и травами (упрощённая)
38. Птица в чесночном соусе (упрощённая)
39. Курица с картофелем в духовке (упрощённая)

40. Курица с овощами на противне (упрощённая)
ГЛАВА 5. МЯСО
41. Говядина тушёная с томатами и травами (упрощённая)
42. Свинина с чесноком и паприкой (упрощённая)
43. Фрикадельки в томатном соусе с травами (упрощённые)
44. Рагу из мяса с картофелем и травами (упрощённое)
45. Котлеты с чесноком и петрушкой (упрощённые)
46. Подлива из говядины с луком (упрощённая)
47. Мясо с фасолью и томатами (упрощённое)
48. Свинина, запечённая с лимоном (упрощённая)
49. Тушёная свинина с капустой (упрощённая)
50. Домашние колбаски на сковороде с луком (упрощённые)
ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ
51. Рис с оливковым маслом и травами (упрощённый)
52. Паста с томатно-чесночным соусом (упрощённая)
53. Чечевица с луком и травами (упрощённая)
54. Нут с томатами и чесноком (упрощённый)
55. Фасоль с овощами и оливковым маслом (упрощённая)
56. Рис с овощами по-средиземноморски (упрощённый)
57. Паста с курицей и лимоном (упрощённая)
58. Каша из кукурузной крупы с сыром (упрощённая)
59. Ризотто с грибами и травами (упрощённое)
60. Макароны с тунцом и лимоном (упрощённые)
ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ
61. Картофель, запечённый с розмарином (упрощённый)
62. Кабачки на сковороде с чесноком (упрощённые)
63. Баклажаны тушёные с томатами (упрощённые)
64. Овощи на противне с оливковым маслом (упрощённые)
65. Капуста тушёная с травами (упрощённая)
66. Стручковая фасоль с чесноком (упрощённая)
67. Перцы, запечённые с чесноком (упрощённые)
68. Тыква, запечённая с травами (упрощённая)
69. Морковь, тушёная с лимоном (упрощённая)
70. Картофельное пюре с оливковым маслом (упрощённое)
ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА
71. Фокачча с травами (упрощённая)
72. Лепёшки на сковороде с оливковым маслом (упрощённые)
73. Пирог с сыром и зеленью (упрощённый)
74. Булочки с чесноком (упрощённые)
75. Печенье с лимонной цедрой (упрощённое)
76. Оладьи с яблоком (упрощённые)
77. Пирожки с мясом в духовке (упрощённые)
78. Слойки с сыром (упрощённые)
79. Хлеб на сковороде с травами (упрощённый)
80. Пирог с оливками (упрощённый)
ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ
81. Соус из томатов и чеснока (упрощённый)
82. Заправка лимон-оливковое масло (упрощённая)
83. Соус йогурт-чеснок (упрощённый)

84. Маринад с лимоном и травами
85. Паста из петрушки и чеснока (упрощённая)
86. Соус для рыбы с лимоном (упрощённый)
87. Маринованные огурцы с уксусом 9% (упрощённые)
88. Томатная сальса с травами (упрощённая)
89. Соус к мясу с паприкой (упрощённый)
90. Чесночное масло с травами (упрощённое)
ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ
91. Йогуртовый десерт с мёдом и лимоном (упрощённый)
92. Рисовый пудинг с лимонной цедрой (упрощённый)
93. Компот из яблок с корицей (упрощённый)
94. Печёные яблоки с мёдом (упрощённые)
95. Лимонад с мятой (упрощённый)
96. Кекс с лимоном (упрощённый)
97. Печенье с орехами (упрощённое)
98. Творожный десерт с мёдом (упрощённый)
99. Чай с лимоном и мёдом (упрощённый)
100. Фруктовый салат с лимоном (упрощённый)

ВСТУПЛЕНИЕ

Далматинская кухня – это средиземноморская традиция адриатического побережья, где ценят простые продукты и чистые вкусы. Здесь много сезонных овощей, оливкового масла, зелени и чеснока, а в центре внимания часто оказываются рыба и морепродукты.

Блюда обычно готовят быстро и понятно: запекают, тушат, жарят на сковороде или готовят на гриле, а вкус выстраивают на базовых сочетаниях – лимон, травы, томаты, лук и хорошее масло. Такой подход помогает легко собирать вкусный стол даже из самых доступных ингредиентов.

В этом сборнике – 100 рецептов, адаптированных для домашней кухни. Каждый рецепт включает время приготовления, выход, список ингредиентов, пошаговые инструкции, рекомендации по хранению и полезные заметки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из помидоров с оливковым маслом и чесноком (упрощённый)

Время: 20 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– помидоры – 500 г
– чеснок – 2 зубчика
– оливковое масло – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
– петрушка – 10 г

Шаги:

1. Помидоры нарежьте дольками, чеснок мелко порубите, петрушку измельчите.
2. Смешайте оливковое масло, лимонный сок, соль и перец.
3. Полейте помидоры заправкой, добавьте чеснок и петрушку.
4. Аккуратно перемешайте и подавайте сразу.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для более мягкого вкуса дайте салату постоять 5 минут перед подачей.

2. Салат из огурцов с йогуртом и чесноком (упрощённый)
Время: 10 минут | Выход: 5 порций
Ингредиенты:
– огурцы – 500 г
– густой йогурт – 180 г
– чеснок – 2 зубчика
– укроп – 10 г
– оливковое масло – 1 ст. л.
– лимонный сок – 1 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Огурцы нарежьте тонкими полукружьями, чеснок пропустите через пресс, укроп измельчите.
2. Смешайте йогурт, чеснок, лимонный сок, соль и перец.
3. Соедините огурцы с соусом и добавьте укроп.
4. Перемешайте и подавайте охлаждённым.
Хранение: в холодильнике до 10 часов.
Заметка: Чтобы салат не пустил много сока, солите его непосредственно перед подачей.

3. Тёплый салат с фасолью и зеленью (упрощённый)
Время: 30 минут | Выход: 5 порций
Ингредиенты:
– варёная белая фасоль – 350 г
– лук – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– оливковое масло – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– петрушка – 15 г
– соль – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Лук нарежьте тонко и слегка обжарьте на 1 ст. л. масла до мягкости.
2. Добавьте фасоль и чеснок, прогрейте 3-4 минуты.
3. Снимите с огня, вмешайте лимонный сок, петрушку, соль и перец.
4. Подавайте салат тёплым или слегка остывшим.
Хранение: в холодильнике до 1 суток.
Заметка: При желании добавьте щепотку сушёного орегано.

4. Оливки с лимоном и травами (упрощённые)
Время: 35 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– оливки без косточек – 250 г
– лимон – 1/2 шт.
– оливковое масло – 1 ст. л.
– сушёный орегано – 1/2 ч. л.

– петрушка – 10 г
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Снимите с лимона немного цедры и выжмите 1-2 ч. л. сока.
2. Смешайте оливки с соком, цедрой, маслом и орегано.
3. Добавьте рубленую петрушку и немного перца.
4. Оставьте на 10 минут и подавайте как холодную закуску.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Лучше всего использовать оливки хорошего качества без лишнего рассола.

5. Маринованный лук с уксусом 9% и травами
Время: 10 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– красный лук – 2 шт.
– вода – 120 мл
– уксус 9% – 2 ст. л.
– сахар – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– сушёные травы – 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. Смешайте воду, уксус, сахар, соль и травы до растворения.
3. Залейте лук маринадом и слегка помните руками.
4. Оставьте на 20-30 минут, затем слейте жидкость и подавайте.
Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для более мягкого вкуса обдайте лук кипятком перед маринованием.

6. Салат из печёного перца с чесноком (упрощённый)
Время: 25 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– сладкий перец – 4 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– оливковое масло – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– петрушка – 10 г
– соль – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Перцы запеките до мягкости и лёгких подпалин, затем накройте на 10 минут.
2. Снимите кожицу, удалите семена и нарежьте полосками.
3. Смешайте масло, чеснок, лимонный сок, соль и перец.
4. Заправьте перец, посыпьте петрушкой и подавайте.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Салат вкуснее после 15 минут настаивания.

7. Брускетты с томатами и чесноком (упрощённые)
Время: 35 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– багет – 1 шт.

– помидоры – 350 г
– чеснок – 2-3 зубчика
– оливковое масло – 2 ст. л.
– петрушка или базилик – 10 г
– соль – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Багет нарежьте ломтиками и подсушите на сухой сковороде или в духовке.
2. Помидоры нарежьте мелкими кубиками, смешайте с чесноком, зеленью, солью и перцем.
3. Сбрызните хлеб оливковым маслом.
4. Выложите томатную смесь на тосты и подавайте сразу.
Хранение: начинку храните до 12 часов отдельно от хлеба.
Заметка: Чтобы брускетты остались хрустящими, собирайте их перед подачей.

8. Салат из капусты с лимоном и оливковым маслом (упрощённый)
Время: 25 минут | Выход: 3 порции
Ингредиенты:
– белокочанная капуста – 400 г
– морковь – 1 шт.
– лимонный сок – 1,5 ст. л.
– оливковое масло – 2 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите на крупной тёрке.
2. Добавьте соль и сахар и слегка перетрите овощи руками.
3. Заправьте салат лимонным соком, оливковым маслом и перцем.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
Хранение: в холодильнике до 1 суток.
Заметка: Если капуста жёсткая, мните её чуть дольше.

9. Салат из тунца с луком и лимоном (упрощённый)
Время: 15 минут | Выход: 5 порций
Ингредиенты:
– тунец консервированный – 1 банка
– красный лук – 1/2 шт.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– оливковое масло – 1 ст. л.
– петрушка – 10 г
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Слейте жидкость с тунца и разберите его вилкой на кусочки.
2. Лук нарежьте очень тонко, петрушку измельчите.
3. Смешайте тунец с луком, зеленью, лимонным соком и маслом.
4. Поперчите по вкусу и подавайте.
Хранение: в холодильнике до 12 часов.
Заметка: По желанию добавьте немного каперсов или оливок.

10. Салат из картофеля с петрушкой (упрощённый)
Время: 25 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– картофель – 700 г
– красный лук – 1/2 шт.
– петрушка – 15 г
– оливковое масло – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Картофель отварите до готовности, слегка остудите и нарежьте ломтиками.
2. Лук нарежьте тонко, петрушку измельчите.
3. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец.
4. Заправьте картофель, добавьте лук и петрушку и аккуратно перемешайте.
Хранение: в холодильнике до 1 суток.
Заметка: Лучше заправлять салат, пока картофель ещё тёплый.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Рыбная похлёбка по-далматински (упрощённая)
Время: 1 час | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– белая рыба – 500 г
– картофель – 3 шт.
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– помидоры – 2 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– вода или бульон – 1,5 л
– оливковое масло – 2 ст. л.
– петрушка – 10 г
– соль – по вкусу
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на оливковом масле 4-5 минут.
2. Добавьте картофель, помидоры и воду, варите 15 минут после закипания.
3. Положите кусочки рыбы и чеснок, посолите и варите ещё 8-10 минут.
4. Посыпьте петрушкой и подавайте горячим.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Не переваривайте рыбу, чтобы кусочки остались целыми.

12. Куриный суп с лимоном и петрушкой (упрощённый)
Время: 1 час 5 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– курица на кости – 500 г
– вода – 1,7 л
– лук – 1 шт.

– морковь – 1 шт.
– рис – 3 ст. л.
– лимон – 1/2 шт.
– петрушка – 10 г
– соль – по вкусу
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Курицу залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите до мягкости.
2. Добавьте лук, морковь и рис и готовьте ещё 20 минут.
3. Выньте мясо, отделите от костей и верните в суп.
4. При подаче добавьте лимонный сок, петрушку и перец.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Лимон вводите в конце, чтобы вкус остался свежим.

13. Томатный суп с чесноком и травами (упрощённый)
Время: 45 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– помидоры в собственном соку – 700 г
– лук – 1 шт.
– чеснок – 3 зубчика
– оливковое масло – 2 ст. л.
– вода или бульон – 500 мл
– сушёный базилик – 1 ч. л.
– соль – по вкусу
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Лук и чеснок мелко нарежьте и прогрейте на масле до мягкости.
2. Добавьте помидоры, базилик и воду, тушите 15 минут.
3. Пробейте суп блендером до однородности.
4. Доведите до вкуса солью и перцем и подавайте горячим.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Для более густой текстуры уварите суп на 5 минут дольше.

14. Суп из фасоли с оливковым маслом (упрощённый)
Время: 1 час 5 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– варёная фасоль – 350 г
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– томатная паста – 1 ст. л.
– оливковое масло – 2 ст. л.
– вода или бульон – 1,3 л
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – по вкусу
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на оливковом масле 5 минут.
2. Добавьте чеснок и томатную пасту, прогрейте ещё минуту.
3. Влейте воду, положите фасоль и лавровый лист и варите 15-20 минут.

4. Посолите по вкусу, при желании слегка разомните часть фасоли для густоты.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Если используете сухую фасоль, заранее замочите и отварите её.

15. Суп с чечевицей и тимьяном (упрощённый)
Время: 1 час 10 минут | Выход: 3 порции
Ингредиенты:
– чечевица – 250 г
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– оливковое масло – 2 ст. л.
– тимьян – 1/2 ч. л.
– вода или бульон – 1,4 л
– соль – по вкусу
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте и прогрейте на оливковом масле 4-5 минут.
2. Добавьте промытую чечевицу, тимьян и горячую воду.
3. Варите суп до мягкости чечевицы 25-30 минут.
4. В конце добавьте чеснок, соль и перец и дайте настояться 5 минут.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Красная чечевица сварится быстрее, зелёной потребуется чуть больше времени.

16. Овощной суп с кабачком и травами (упрощённый)
Время: 1 час | Выход: 5 порций
Ингредиенты:
– кабачок – 2 шт.
– картофель – 2 шт.
– морковь – 1 шт.
– лук – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– оливковое масло – 2 ст. л.
– вода или бульон – 1,4 л
– сушёные травы – 1 ч. л.
– соль – по вкусу
Шаги:
1. Лук и морковь обжарьте на масле до мягкости.
2. Добавьте картофель и кабачок, залейте горячей водой или бульоном.
3. Варите 15-20 минут до готовности овощей.
4. Вмешайте чеснок, травы, соль и подавайте горячим.
Хранение: в холодильнике до 2 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.