

The background image shows a rustic wooden table. In the upper right, a light blue ceramic bowl is filled with fresh vegetables, including halved cherry tomatoes, sliced yellow and red bell peppers, and green leafy herbs. In the lower right, a dark metal pan contains a cooked dish featuring large shrimp, sliced sausage, potatoes, and fresh rosemary. A white cloth napkin is partially visible on the left side of the frame.

Наталья Смакова

**Рецепты
донской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты донской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«100 рецептов донской кухни» — практичный сборник для тех, кто любит простую, сытную и ароматную кухню Дона. В книге собраны 100 домашних рецептов: салаты и закуски, уха и похлёбки, речная рыба и раки, мясные блюда, каши и гарниры, пироги, вареники и блины, а также соусы и заготовки. Каждый рецепт включает тип блюда, выход, время приготовления, список ингредиентов и понятные пошаговые инструкции. PDF-версия оформлена как удобная «книга на каждый день»: кликабельное содержание, быстрый возврат к оглавлению и закладки по разделам и рецептам. Подойдёт для семейных обедов, дачи и хозяйственной кухни без лишней сложности.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты донской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Донская кухня формировалась на перекрёстке степных дорог и речных промыслов: рядом всегда были рыба, крупы, овощи, зелень и простые способы приготовления.

В этой книге собраны 100 рецептов «на каждый день» – понятных, с доступными продуктами и без лишней сложности. Здесь есть уха и похлёбки, рыба и раки, каши и гарниры, пироги и вареники, соусы и заготовки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Овощные салаты, намазки, домашние маринады и закуски с хреном, чесноком и ароматным маслом.

1. Салат «Донской» из помидоров, огурцов и лука

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- лук репчатый – 1 шт.
- укроп – 1/2 пучка
- масло подсолнечное нерафинированное – 2 ст. л.
- уксус 9% – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Помидоры и огурцы нарежьте средними кусочками, лук – тонкими полукольцами.
2. Укроп мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте салат маслом, уксусом, солью и перцем, аккуратно перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 12 часов.

2. Салат из квашеной капусты с яблоком и клюквой

Время: 10 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- капуста квашеная – 350 г
- яблоко кисло-сладкое – 1 шт.
- клюква (свежая или замороженная) – 2 ст. л.
- лук зелёный – 3 пера
- масло подсолнечное – 2 ст. л.
- сахар – 1/2 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Капусту при необходимости слегка отожмите и нарежьте короче.
2. Яблоко нарежьте тонкой соломкой, зелёный лук – колечками.
3. Смешайте капусту, яблоко и клюкву, добавьте сахар и перец.
4. Заправьте маслом и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

3. Свёкла с хреном и сметаной

Время: 40 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- свёкла – 2 шт. (около 500 г)
- хрен тёртый – 1–2 ст. л.
- сметана 20% – 3 ст. л.
- чеснок – 1 зубчик
- соль – 1/3 ч. л.
- сахар – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Свёклу отварите до мягкости (35–45 минут) или запеките в фольге при 200°C 50–60 минут, затем остудите и очистите.
2. Натрите свёклу на крупной тёрке, чеснок пропустите через пресс.
3. Добавьте хрен, сметану, соль и сахар, перемешайте.
4. Охладите 15 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

4. Закуска из сельди с маринованным луком и зеленью

Время: 20 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- филе слабосолёной сельди – 250 г
- лук репчатый – 1 шт.
- уксус 9% – 1 ст. л.
- сахар – 1 ч. л.
- вода – 3 ст. л.
- масло подсолнечное – 1 ст. л.
- укроп – 1/2 пучка

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. Смешайте уксус, воду и сахар, залейте лук и оставьте на 10 минут.
3. Сельдь нарежьте кусочками, укроп мелко порубите.
4. Слейте маринад с лука, смешайте лук с сельдью и укропом, заправьте маслом.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

5. Икра из баклажанов по-казачьи

Время: 50 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- баклажаны – 2 шт. (около 600 г)
- помидоры – 3 шт. (около 400 г)
- лук репчатый – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- масло подсолнечное – 3 ст. л.
- уксус 9% – 1 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Баклажаны наколите вилкой и запекайте при 220°C 25–30 минут до мягкости, затем остудите и снимите кожицу.
2. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте на масле 5–6 минут до мягкости.
3. Добавьте нарезанные помидоры и тушите 10 минут, пока часть жидкости не выпарится.
4. Мякоть баклажанов порубите ножом, добавьте в сковороду, посолите, поперчите и прогрейте ещё 5 минут.
5. Снимите с огня, вмешайте чеснок и уксус, остудите.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

6. Паштет из куриной печени с морковью

Время: 35 мин | Выход: 10–12 бутербродов

Ингредиенты:

- куриная печень – 500 г
- лук репчатый – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- масло сливочное – 60 г
- масло растительное – 1 ст. л.
- молоко – 100 мл
- соль – 1 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Печень замочите в молоке на 10 минут, затем промойте и обсушите.
2. Лук и морковь нарежьте, обжарьте на растительном масле 5 минут.
3. Добавьте печень и готовьте 10–12 минут, пока она не станет полностью готовой.
4. Посолите, поперчите, добавьте сливочное масло и пробейте блендером до гладкости.
5. Охладите паштет 1 час перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

7. Печёный перец с чесноком и уксусом

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- перец сладкий – 4 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- масло подсолнечное – 2 ст. л.
- уксус 9% – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- петрушка – 1/2 пучка

Шаги:

1. Перцы запекайте при 230°C 20–25 минут до подпалин, переложите в пакет на 10 минут.
2. Снимите кожицу, удалите семена, мякоть нарежьте полосками.
3. Чеснок и петрушку мелко порубите, смешайте с маслом, уксусом и солью.
4. Заправьте перец, перемешайте и подавайте охлаждённым.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

8. Маринованные шампиньоны быстрые с луком и лавром

Время: 25 мин | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- шампиньоны – 500 г
- лук репчатый – 1/2 шт.
- вода – 400 мл
- уксус 9% – 2 ст. л.
- сахар – 1 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- лавровый лист – 2 шт.
- перец чёрный горошком – 6 шт.
- масло растительное – 1 ст. л.

Шаги:

1. Шампиньоны промойте, крупные разрежьте пополам.
2. Вскипятите воду с солью, сахаром, лавром и перцем, добавьте грибы и варите 7 минут.
3. Снимите с огня, влейте уксус, добавьте тонко нарезанный лук и масло.
4. Остудите и уберите в холодильник минимум на 2 часа.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

9. Сало солёное с чесноком и паприкой

Время: 20 мин + 2 суток | **Выход:** около 600 г

Ингредиенты:

- сало со шкуркой – 700 г
- соль крупная – 2 ст. л.
- чеснок – 4 зубчика
- паприка сладкая – 1 ст. л.
- перец чёрный молотый – 1 ч. л.

Шаги:

1. Сало нарежьте брусками толщиной 3–4 см, сделайте неглубокие надрезы.
2. Смешайте соль, паприку и перец, чеснок раздавите ножом и мелко порубите.
3. Натрите сало смесью со всех сторон, уложите в контейнер, накройте.
4. Выдержите в холодильнике 48 часов, затем соскоблите лишнюю соль и нарежьте.

Хранение: В холодильнике до 7 суток, в морозилке до 3 месяцев.

10. Творожная закуска с зеленью и чесноком

Время: 10 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- творог 9% – 300 г
- сметана – 2 ст. л.
- чеснок – 1–2 зубчика
- укроп – 1/2 пучка
- соль – 1/3 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Укроп мелко порубите, чеснок пропустите через пресс.
2. Смешайте творог со сметаной до кремовой консистенции.
3. Добавьте зелень, чеснок, соль и перец, перемешайте.
4. Подавайте с хлебом, овощами или как намазку.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

11. Фасолевый салат с маринованным огурцом

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- фасоль консервированная – 1 банка (400 г)
- огурцы маринованные – 2 шт.
- лук красный – 1/2 шт.
- зелень – 1/2 пучка
- масло растительное – 2 ст. л.
- горчица – 1 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Фасоль откиньте на сито и промойте, дайте воде стечь.
2. Огурцы нарежьте кубиком, лук – тонкими перьями, зелень порубите.
3. Смешайте масло и горчицу, добавьте перец.
4. Соедините все ингредиенты, заправьте и перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

12. Морковь с чесноком и жареными семечками

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- морковь – 3 шт. (около 400 г)
- чеснок – 1 зубчик
- семечки подсолнечника – 3 ст. л.
- масло растительное – 2 ст. л.
- соль – 1/3 ч. л.
- лимонный сок – 1 ч. л.

Шаги:

1. Семечки подсушите на сухой сковороде 2–3 минуты и остудите.
2. Морковь натрите на крупной тёрке, чеснок мелко порубите.
3. Добавьте масло, соль и лимонный сок, перемешайте.
4. Посыпьте семечками перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

13. Яйца, фаршированные горчичным кремом

Время: 20 мин | **Выход:** 8 половинок

Ингредиенты:

- яйца – 4 шт.
- майонез – 2 ст. л.
- горчица – 1 ч. л.
- зелёный лук – 2 пера
- соль – щепотка
- паприка – для посыпки

Шаги:

1. Яйца сварите вкрутую (10 минут), остудите и очистите.
2. Разрежьте пополам, желтки выньте в миску.
3. Разомните желтки с майонезом, горчицей и солью, добавьте мелко нарезанный лук.
4. Наполните белки кремом и посыпьте паприкой.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

14. Закуска из печёных помидоров с чесноком и зеленью

Время: 25 мин | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 5 шт. (около 600 г)
- чеснок – 2 зубчика
- масло оливковое или подсолнечное – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу
- зелень (петрушка/укроп) – 1/2 пучка

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200°C.

2. Помидоры разрежьте пополам, выложите на противень срезом вверх, посолите и поперчите, сбрызните маслом.

3. Запекайте 15 минут, затем остудите 5 минут.

4. Добавьте рубленую зелень и чеснок, перемешайте и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

Согревающие супы и похлёбки: уха, борщ, щи, кулеш, солянка и холодная окрошка.

15. Уха донская из судака с картофелем

Время: 50 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– судак (филе или стейки) – 700 г

– картофель – 4 шт.

– морковь – 1 шт.

– лук репчатый – 1 шт.

– лавровый лист – 2 шт.

– перец чёрный горошком – 6 шт.

– укроп – 1/2 пучка

– вода – 2,2 л

– соль – 1,5 ч. л.

Шаги:

1. Налейте воду в кастрюлю, добавьте лук и морковь крупными кусками, перец и лавр, доведите до кипения.

2. Варите овощной бульон 15 минут, затем лук и морковь выньте.

3. Добавьте нарезанный картофель, варите 10 минут до полуготовности.

4. Положите рыбу, посолите и варите 10–12 минут на слабом кипении.

5. Всыпьте рубленый укроп, снимите с огня и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

16. Уха из сазана с пшёном

Время: 55 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– сазан (стейки) – 800 г

– пшено – 3 ст. л.

– картофель – 3 шт.

– лук – 1 шт.

– морковь – 1 шт.

– лавровый лист – 1 шт.

– перец горошком – 6 шт.

– вода – 2,5 л

– соль – 1,5 ч. л.

– зелень – по вкусу

Шаги:

1. Пшено промойте в тёплой воде до прозрачности.
2. Воду доведите до кипения, добавьте лук, морковь, перец и лавр, варите 10 минут.
3. Положите картофель кубиками и пшено, варите 12 минут.
4. Добавьте рыбу и соль, варите ещё 12–15 минут на слабом огне.
5. Посыпьте зеленью и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

17. Борщ донской со свёклой и фасолью

Время: 1 ч 20 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- говядина на кости – 700 г
- свёкла – 2 шт.
- капуста белокочанная – 300 г
- картофель – 3 шт.
- морковь – 1 шт.
- лук – 1 шт.
- фасоль консервированная – 1 банка (400 г)
- томатная паста – 2 ст. л.
- уксус 9% – 1 ч. л.
- соль – 2 ч. л.
- лавровый лист – 2 шт.
- вода – 2,8 л

Шаги:

1. Сварите бульон: залейте мясо водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 60 минут, добавив лавр.
2. Свёклу натрите, обжарьте с томатной пастой 5 минут, влейте 100 мл бульона и тушите 10 минут, затем добавьте уксус.
3. В бульон добавьте картофель кубиками и шинкованную капусту, варите 15 минут.
4. Обжарьте лук и морковь 5–6 минут и добавьте в кастрюлю.
5. Положите свёклу и фасоль, посолите и варите ещё 5 минут. Дайте настояться 15 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

18. Щи из квашеной капусты с говядиной

Время: 1 ч 30 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- говядина – 600 г
- капуста квашеная – 400 г
- картофель – 3 шт.
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- масло растительное – 2 ст. л.
- лавровый лист – 2 шт.
- вода – 2,8 л

- соль – 1,5 ч. л.
- перец – по вкусу

Шаги:

1. Мясо залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 60 минут.
2. Капусту при необходимости промойте от лишней кислоты, слегка отожмите и потушите с 1 ст. л. масла 10 минут.
3. В бульон добавьте картофель кубиками, варите 10 минут.
4. Лук и морковь обжарьте 5 минут, добавьте в кастрюлю вместе с капустой и лавром.
5. Посолите, поперчите и варите ещё 10 минут. Дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

19. Кулеш казацкий пшённый с салом и луком

Время: 45 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- пшено – 120 г
- картофель – 2 шт.
- сало (или бекон) – 80 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1/2 шт.
- вода – 2 л
- соль – 1 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Пшено промойте, залейте кипятком на 2 минуты, слейте – так уйдёт горечь.
2. Воду доведите до кипения, добавьте картофель кубиками и пшено, варите 15 минут.
3. Сало нарежьте мелким кубиком и вытопите на сковороде, добавьте лук и морковь, обжарьте 5 минут.
4. Переложите зажарку в кастрюлю, посолите, поперчите, добавьте лавр и варите ещё 10 минут.
5. Снимите с огня и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

20. Рассольник с перловкой и солёными огурцами

Время: 1 ч 10 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- говядина или курица – 600 г
- перловка – 80 г
- огурцы солёные – 3 шт.
- картофель – 3 шт.
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- рассол огуречный – 150 мл

- масло растительное – 2 ст. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- соль – по вкусу
- вода – 2,6 л

Шаги:

1. Перловку промойте и замочите в тёплой воде на 20 минут, затем слейте.
2. Сварите бульон с мясом 40–50 минут, мясо выньте и нарежьте.
3. В бульон добавьте перловку и картофель кубиками, варите 15 минут.
4. Лук и морковь обжарьте 5 минут, добавьте тёртые огурцы и потушите 3 минуты.
5. Переложите зажарку в суп, влейте рассол, добавьте лавр и варите ещё 5 минут. Посолите по вкусу.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

21. Суп-лапша с курицей и зеленью

Время: 55 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица (бедро или голень) – 600 г
- лапша домашняя или покупная – 120 г
- морковь – 1 шт.
- лук – 1 шт.
- лавровый лист – 1 шт.
- вода – 2,4 л
- соль – 1,5 ч. л.
- укроп – 1/2 пучка

Шаги:

1. Курицу залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 35 минут, добавив лавр.
2. Лук и морковь нарежьте, добавьте в бульон и варите 10 минут.
3. Курицу выньте, отделите мясо от костей и верните в кастрюлю.
4. Добавьте лапшу и варите 5–7 минут до готовности.
5. Посолите, всыпьте укроп и дайте постоять 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

22. Грибная похлёбка с картофелем и сметаной

Время: 45 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- грибы (шампиньоны или лесные) – 400 г
- картофель – 3 шт.
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- масло растительное – 2 ст. л.
- вода – 2,2 л
- сметана – 3 ст. л.

- соль – 1 ч. л.
- перец – по вкусу

Шаги:

1. Грибы нарежьте пластинками, лук и морковь – мелко.
2. Обжарьте лук и морковь 5 минут, добавьте грибы и готовьте ещё 7 минут, пока не выпарится сок.
3. Влейте воду, доведите до кипения и добавьте картофель кубиками.
4. Варите 15 минут, посолите и поперчите.
5. Подавайте со сметаной.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

23. Окрошка на квасе с хреном и горчицей

Время: 25 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- квас хлебный – 1,5 л
- ветчина или отварная говядина – 300 г
- картофель – 3 шт.
- яйца – 3 шт.
- огурцы – 3 шт.
- редис – 8–10 шт.
- зелёный лук – 5 перьев
- укроп – 1/2 пучка
- сметана – 4 ст. л.
- горчица – 1 ч. л.
- хрен тёртый – 1 ч. л.
- соль – по вкусу

Шаги:

1. Картофель и яйца отварите, остудите и нарежьте кубиком.
2. Огурцы, редис и зелень нарежьте, лук слегка разотрите с солью.
3. Соедините все ингредиенты в кастрюле, добавьте сметану, горчицу и хрен.

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.