
Наталья Смакова
Рецепты европейской кухни

Наталья Смакова

Рецепты европейской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты европейской кухни» — практичный сборник из 100 понятных рецептов, вдохновлённых разными регионами Европы.Внутри — закуски и намазки, салаты, супы, паста и ризотто, блюда из мяса и птицы, рыба и морепродукты, овощи и гарниры, выпечка, десерты, а также базовые соусы, заправки и напитки.Каждый рецепт содержит время приготовления, список ингредиентов и пошаговые инструкции — удобно готовить на каждый день и собирать полноценное меню из привычных продуктов.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты европейской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Европейская кухня – это не одна традиция, а целая карта вкусов: от средиземноморских овощей и оливкового масла до северных супов, сыров и выпечки.

В этом сборнике вы найдёте 100 понятных рецептов, вдохновлённых разными регионами Европы и адаптированных для домашней кухни. Здесь есть закуски и намазки, салаты, супы, паста и ризотто, блюда из мяса, рыбы и овощей, выпечка, десерты и базовые соусы.

Рецепты рассчитаны на обычные продукты и простые техники: жарка, запекание, тушение, быстрые соусы и сборка «на стол». Выбирайте главу по настроению и собирайте своё европейское меню на каждый день.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И НАМАЗКИ

10 рецептов.

1. Пан кон томате (Pan con tomate) – испанские тосты с томатом

Время: 10 мин | Выход: 4 тоста

Ингредиенты:

– хлеб 4 ломтика
– помидор 2 шт
– чеснок 1 зубчик
– оливковое масло 2 ст. л.
– соль по вкусу

Шаги:

1. Подсушите хлеб на сухой сковороде или в тостере.
2. Натрите хлеб срезом чеснока.
3. Натрите помидор на тёрке (кожицу выбросьте), посолите.
4. Намажьте томат на тосты и сбрызните оливковым маслом.

Хранение: Собирать перед подачей.

2. Брускетта с томатами и базиликом

Время: 12 мин | Выход: 8 шт

Ингредиенты:

– багет 1 шт
– помидоры 3 шт
– базилик 1/2 пучка
– чеснок 1 зубчик
– оливковое масло 2 ст. л.
– соль по вкусу

Шаги:

1. Нарежьте багет ломтиками и подсушите.
2. Смешайте нарезанные томаты, базилик, масло и соль.
3. Натрите тосты чесноком.
4. Разложите томатную смесь и подавайте.

Хранение: Начинку хранить отдельно до 12 часов.

3. Брускетта с грибами и чесноком

Время: 15 мин | Выход: 8 шт
Ингредиенты:
– багет 1 шт
– шампиньоны 350 г
– чеснок 2 зубчика
– сливочное масло 20 г
– оливковое масло 1 ст. л.
– соль, перец по вкусу
– петрушка 1 ст. л.
Шаги:
1. Подсушите ломтики багета.
2. Обжарьте грибы на масле 8–9 минут до румяности.
3. Добавьте чеснок, соль, перец, прогрейте 30 секунд.
4. Разложите грибы на тосты, посыпьте петрушкой.
Хранение: Грибы – в холодильнике до 2 суток.

4. Тапенада из оливок (Tapenade) – французская намазка
Время: 7 мин | Выход: ~250 г
Ингредиенты:
– оливки без косточек 200 г
– каперсы 1 ст. л.
– анчоусы 2–3 шт (по желанию)
– оливковое масло 2–3 ст. л.
– лимонный сок 1 ч. л.
– перец по вкусу
Шаги:
1. Сложите оливки, каперсы и (по желанию) анчоусы в блендер.
2. Измельчите короткими циклами до пасты.
3. Добавьте масло и лимонный сок, перемешайте.
4. Подавайте с тостами или овощами.
Хранение: В холодильнике до 5 суток.

5. Паштет из куриной печени по-европейски
Время: 25 мин | Выход: ~500 г
Ингредиенты:
– куриная печень 600 г
– лук 1 шт
– сливочное масло 80 г
– сливки 80 мл
– соль, перец по вкусу
– мускатный орех щепотка
Шаги:
1. Лук обжарьте на 20 г масла 5–6 минут.
2. Добавьте печень и жарьте 8–10 минут до готовности.
3. Добавьте соль, перец и сливки, прогрейте 1 минуту.
4. Пробейте блендером до крема, вмешайте оставшееся масло и охладите.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.

6. Тзатзики классический (Tzatziki)

Время: 10 мин | Выход: ~400 г
Ингредиенты:
– греческий йогурт 350 г
– огурец 1 шт
– чеснок 1 зубчик
– оливковое масло 1 ст. л.
– лимонный сок 1 ч. л.
– укроп 1 ст. л.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Огурец натрите и отожмите лишний сок.
2. Смешайте йогурт, огурец, чеснок и укроп.
3. Добавьте масло, лимонный сок и соль.
4. Охладите 15 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

7. Айоли базовый (Aïoli) – чесночный соус
Время: 8 мин | Выход: ~250 мл
Ингредиенты:
– майонез 200 г
– чеснок 1–2 зубчика
– лимонный сок 1 ч. л.
– оливковое масло 1 ст. л.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Разотрите чеснок с щепоткой соли.
2. Смешайте с майонезом.
3. Добавьте лимонный сок и масло.
4. Перемешайте и охладите 15 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

8. Антипасти: маринованные овощи быстро
Время: 15 мин (+ настаивание) | Выход: банка 0,7 л
Ингредиенты:
– кабачок 1 шт
– перец 1 шт
– лук 1/2 шт
– уксус 6% 120 мл
– вода 180 мл
– сахар 1 ст. л.
– соль 1 ст. л.
– оливковое масло 1 ст. л.
Шаги:
1. Овощи нарежьте тонко и сложите в банку.
2. Смешайте воду, уксус, сахар и соль, доведите до горячего состояния.
3. Залейте овощи, остудите.
4. Настаивайте 4–6 часов в холодильнике, перед подачей добавьте масло.
Хранение: В холодильнике до 7 суток.

9. Сырные шарики с зеленью и орехами
Время: 12 мин | Выход: 12–14 шт
Ингредиенты:
– сливочный сыр 250 г
– твёрдый сыр 80 г
– зелень (укроп/петрушка) 3 ст. л.
– грецкие орехи 80 г
– соль, перец по вкусу
Шаги:
1. Смешайте сливочный сыр с тёртым твёрдым сыром и зеленью.
2. Посолите/поперчите по вкусу.
3. Сформируйте шарики.
4. Обваляйте в рубленых орехах и охладите 15 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

10. Кростини с лососем и сливочным сыром
Время: 10 мин | Выход: 8 шт
Ингредиенты:
– багет 1/2 шт
– сливочный сыр 150 г
– лосось слабосолёный 150 г
– лимонный сок 1 ч. л.
– укроп 1 ст. л.
Шаги:
1. Подсушите ломтики багета.
2. Смешайте сливочный сыр с лимонным соком и укропом.
3. Намажьте сыр на кростини.
4. Сверху разложите лосось и подавайте.
Хранение: Собирать перед подачей.

ГЛАВА 2. САЛАТЫ
10 рецептов.

11. Греческий салат (Хориатики)
Время: 10 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– помидоры 3 шт
– огурцы 2 шт
– перец 1 шт
– лук красный 1/2 шт
– фета 200 г
– оливки 120 г
– оливковое масло 2 ст. л.
– орегано 1/2 ч. л.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Нарежьте овощи крупно, лук – тонко.
2. Добавьте оливки и фету кубиками.
3. Заправьте маслом, посыпьте орегано.

4. Посолите по вкусу и подавайте.
Хранение: Лучше сразу; в холодильнике до 12 часов.

12. Панцанелла (Panzanella) – итальянский хлебный салат
Время: 15 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– черствый хлеб 250 г
– помидоры 4 шт
– огурец 1 шт
– лук 1/2 шт
– оливковое масло 3 ст. л.
– уксус 1 ст. л.
– базилик 1/2 пучка
– соль по вкусу
Шаги:
1. Хлеб порвите кусочками и слегка подсушите.
2. Овощи нарежьте, добавьте базилик.
3. Смешайте масло с уксусом и солью.
4. Соедините всё и дайте постоять 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 12 часов.

13. Шопский салат (болгарский)
Время: 10 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– помидоры 3 шт
– огурцы 2 шт
– перец 1 шт
– лук 1/2 шт
– брынза 180 г
– масло 2 ст. л.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Нарежьте овощи средним кубиком.
2. Заправьте маслом и солью.
3. Сверху натрите брынзу крупно.
4. Подавайте сразу.
Хранение: В холодильнике до 12 часов.

14. Салат Нисуаз (Salade niçoise) – упрощённый
Время: 25 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– тунец консервированный 2 банки
– яйца 3 шт
– картофель 3 шт
– стручковая фасоль 250 г
– помидоры 2 шт
– оливки 100 г
– оливковое масло 2 ст. л.
– лимонный сок 1 ст. л.

– соль по вкусу
Шаги:
1. Отварите картофель и яйца, фасоль бланшируйте 3 минуты.
2. Нарежьте и разложите ингредиенты по блюду.
3. Смешайте масло, лимонный сок и соль.
4. Полейте заправкой и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.

15. Салат Лионез (Salade lyonnaise) – с яйцом и беконом
Время: 20 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– листья салата 1 пучок
– бекон 150 г
– яйца 4 шт
– хлеб для сухариков 120 г
– оливковое масло 2 ст. л.
– уксус 1 ст. л.
– горчица 1 ч. л.
– соль, перец
Шаги:
1. Сделайте сухарики на сухой сковороде 4–5 минут.
2. Бекон обжарьте до румяности.
3. Яйца сварите пашот или «в мешочек».
4. Соберите салат, заправьте маслом+уксусом+горчицей.
Хранение: Собирать перед подачей.

16. Немецкий картофельный салат (уксусный)
Время: 30 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– картофель 1 кг
– лук 1 шт
– уксус 2 ст. л.
– масло 3 ст. л.
– горчица 1 ч. л.
– сахар 1 ч. л.
– соль, перец
– зелень 2 ст. л.
Шаги:
1. Отварите картофель, остудите и нарежьте кружками.
2. Смешайте уксус, масло, горчицу, сахар, соль и перец.
3. Добавьте лук и зелень, перемешайте с картофелем.
4. Дайте настояться 15 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

17. Энсаладилья руса (Ensaladilla rusa) – испанский вариант
Время: 40 мин | Выход: 10 порций
Ингредиенты:
– картофель 4 шт
– морковь 2 шт

– горошек 250 г
– тунец консервированный 1 банка
– солёные огурцы 3 шт
– майонез 220 г
– соль по вкусу
Шаги:
1. Отварите картофель и морковь, остудите и нарежьте кубиком.
2. Добавьте горошек, огурцы и тунец.
3. Заправьте майонезом и посолите.
4. Охладите 30 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

18. Салат с печёной свёклой и козьим сыром
Время: 15 мин (если свёкла готова) | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– свёкла печёная/отварная 3 шт
– козий сыр 150 г
– руккола 80 г
– орехи 60 г
– оливковое масло 2 ст. л.
– бальзамик 1 ст. л.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Нарежьте свёклу ломтиками.
2. Разложите рукколу, сверху – свёкла и козий сыр.
3. Добавьте орехи.
4. Заправьте маслом и бальзамиком, посолите.
Хранение: Заправлять перед подачей; до 24 часов в холодильнике.

19. Салат с рукколой, пармезаном и грушей
Время: 8 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– руккола 100 г
– груша 1–2 шт
– пармезан 60 г
– грецкие орехи 50 г
– оливковое масло 2 ст. л.
– лимонный сок 1 ч. л.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Нарежьте грушу тонкими ломтиками.
2. Смешайте рукколу, грушу и орехи.
3. Добавьте стружку пармезана.
4. Заправьте маслом и лимоном, посолите.
Хранение: Собирать перед подачей.

20. Салат с фасолью и тунцом по-средиземноморски
Время: 10 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:

– фасоль белая (готовая) 400 г
– тунец консервированный 1 банка
– лук красный 1/3 шт
– помидоры 2 шт
– оливковое масло 2 ст. л.
– лимонный сок 1 ст. л.
– соль, перец
Шаги:
1. Смешайте фасоль, тунец, лук и помидоры.
2. Добавьте масло и лимонный сок.
3. Посолите и поперчите.
4. Дайте постоять 10 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

ГЛАВА 3. СУПЫ

10 рецептов.

21. Французский луковый суп (упрощённый)

Время: 55 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– лук 6 шт
– сливочное масло 40 г
– бульон говяжий/куриный 2 л
– мука 1 ст. л.
– соль, перец
– багет 8 ломтиков
– сыр (грюйер/твердый) 200 г
Шаги:
1. Лук нарежьте полукольцами и томите на масле 25–30 минут до карамели.
2. Добавьте муку и прогрейте 1 минуту.
3. Влейте бульон, варите 15 минут, посолите и поперчите.
4. Подавайте с тостом и сыром (можно подрумянить в духовке).
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

22. Минестроне (Minestrone) – овощной итальянский

Время: 40 мин | Выход: 10 порций
Ингредиенты:
– лук 1 шт
– морковь 1 шт
– сельдерей 2 стебля
– кабачок 1 шт
– томаты протёртые 500 мл
– фасоль (готовая) 300 г
– паста мелкая 120 г
– соль, масло 2 ст. л.
Шаги:
1. Обжарьте лук, морковь и сельдерей 6 минут.
2. Добавьте томаты и 1,8 л воды, доведите до кипения.
3. Добавьте кабачок и фасоль, варите 15 минут.

4. Добавьте пасту и варите до готовности, посолите.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.

23. Гаспачо (Gazpacho) – испанский холодный суп
Время: 15 мин (+ охлаждение) | Выход: 1,5 л
Ингредиенты:
– помидоры 900 г
– огурец 1 шт
– перец 1 шт
– лук 1/4 шт
– чеснок 1 зубчик
– оливковое масло 3 ст. л.
– уксус 1 ст. л.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Нарежьте овощи крупно.
2. Пробейте всё блендером до однородности.
3. Добавьте масло, уксус и соль, ещё раз перемешайте.
4. Охладите минимум 1 час и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

24. Крем-суп из тыквы по-европейски
Время: 30 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– тыква 900 г
– лук 1 шт
– чеснок 1 зубчик
– вода/бульон 1,6 л
– сливки 120 мл
– соль, масло 2 ст. л.
Шаги:
1. Лук обжарьте 3 минуты, добавьте тыкву и чеснок.
2. Влейте бульон, варите 18–20 минут.
3. Пробейте блендером, добавьте сливки.
4. Посолите и прогрейте 1–2 минуты.

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.