
Наталья Смакова
Рецепты гуцульской кухни

Наталья Смакова

Рецепты гуцульской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты гуцульской кухни» — это сборник из 100 домашних блюд, вдохновлённых кулинарными традициями Карпат. Внутри — закуски и салаты, супы и похлёбки, каши и блюда из кукурузной муки, картофель и овощи, мясо и птица, постные блюда, выпечка и десерты.Каждый рецепт содержит понятный список ингредиентов, пошаговое приготовление, ориентировочное время и выход. Подборка рассчитана на повседневную готовку: продукты доступные, технологии простые, а вкус — насыщенный и «домашний».

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты гуцульской кухни

Рецепты гуцульской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ
1. Паштет из фасоли с чесноком и шкварками
2. Намазка из творога с зеленью и тмином
3. Салат из квашеной капусты с луком и маслом
4. Свёкла с хреном и сметаной
5. Огурцы малосольные в банке за ночь
6. Грибная икра по-гуцульски
7. Домашнее сало с чесноком и паприкой
8. Печёные перцы в чесночной заправке
9. Салат из печёной картошки с маринованным луком
10. Закуска из брынзы с зеленью и луком
11. Маринованные опята быстрые
12. Яйца фаршированные грибами и луком

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ
13. Киселица на сыворотке с картофелем
14. Капустняк с пшеном
15. Карпатский борщ с фасолью
16. Грибная юшка со сливками
17. Суп с перловкой и сушёными грибами
18. Уха речная с картофелем и укропом
19. Куриный суп с домашней лапшой
20. Картофельная похлёбка со шкварками
21. Чесночная похлёбка с сухариками
22. Суп из белой фасоли с копчёностями
23. Суп-пюре тыквенно-морковный со сметаной
24. Постный суп с квашеной капустой и грибами
25. Молочный суп с пшеном
26. Холодный свекольник на кефире

ГЛАВА 3. КАШИ И КРУПЯНЫЕ БЛЮДА
27. Кулеша кукурузная постная
28. Кулеша с брынзой и маслом
29. Гречневая каша с грибами и луком
30. Пшённая каша на молоке с мёдом
31. Перловка тушёная с овощами
32. Рис с морковью и луком
33. Фасолевая каша с жареным луком
34. Галушки картофельные с маслом и зеленью
35. Пшённик с тыквой в духовке
36. Овсянка на воде с яблоком и корицей

37. Ячневая каша на молоке
38. Гречаники с соусом из сметаны

ГЛАВА 4. КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ
39. Драники по-гуцульски с луком
40. Картофель печёный в кожуре с чесночным маслом
41. Картофель тушёный с грибами и сметаной
42. Капуста тушёная с черносливом
43. Квашеная капуста с грибами на сковороде
44. Овощное рагу по-карпатски
45. Фасоль тушёная с томатом и чесноком
46. Свёкла печёная с мёдом и уксусом
47. Кабачки жареные с чесноком и зеленью
48. Печёные корнеплоды с травами
49. Грибы в сметане по-домашнему
50. Картофельное пюре с жареным луком
51. Морковь тушёная со сметаной
52. Квашеная капуста тушёная со шкварками

ГЛАВА 5. МЯСО И ПТИЦА
53. Банош со шкварками и брынзой
54. Голубцы с пшеном и мясом
55. Домашние колбаски на сковороде
56. Свинина тушёная с капустой и грибами
57. Курица в сметанном соусе с чесноком
58. Мясо в горшочке с картофелем и луком
59. Печень с луком и яблоком
60. Тефтели в томатно-сметанном соусе
61. Буженина с чесноком и тмином
62. Говядина тушёная с корнеплодами
63. Рубленые котлеты из курицы с зеленью
64. Жаркое из свинины с фасолью
65. Кролик тушёный в сметане
66. Индейка запечённая с яблоками и тимьяном

ГЛАВА 6. РЫБА И ПОСТНЫЕ БЛЮДА
67. Рыба, запечённая с луком и сметаной
68. Селёдка домашнего посола с луком
69. Рыбные котлеты с зеленью и чесноком
70. Грибы тушёные с фасолью и томатом
71. Капустные котлеты с манкой
72. Постные голубцы с рисом и грибами
73. Картофельные зразы с грибами
74. Тыква запечённая с чесноком и травами
75. Перловка с овощами и грибами
76. Рисовый плов с грибами и морковью

ГЛАВА 7. ВЫПЕЧКА И БЛЮДА ИЗ ТЕСТА
77. Вареники с картофелем и жареным луком

78. Вареники с квашеной капустой
79. Вареники с творогом сладкие
80. Вареники с грибами и картофелем
81. Пирог с капустой на дрожжевом тесте
82. Пирог с картофелем и шкварками
83. Пампушки чесночные к супам
84. Хлеб пшенично-ржаной домашний
85. Блины на кислом молоке тонкие
86. Оладьи на кефире пышные
87. Лепёшки картофельные на сковороде
88. Пирожки с грибами в духовке
89. Булочки с маком по-домашнему
90. Овсяное печенье с мёдом
91. Рогалики с вареньем на сметане
92. Медовые пряники простые

ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ
93. Яблоки печёные с мёдом и орехами
94. Кисель ягодный густой
95. Компот из сушёных яблок и груш
96. Узвар карпатский с мёдом
97. Сырники по-домашнему
98. Творожная запеканка с изюмом
99. Варенье из черники быстрое
100. Чай травяной с мёдом и лимоном

ВСТУПЛЕНИЕ

Гуцульская кухня сформировалась в Карпатах – там, где важны простые продукты, сытные блюда и умение готовить из того, что даёт сезон. В основе – картофель, капуста, фасоль, кукурузная крупа, молочные продукты и, конечно, грибы.

Эта книга собрана так, чтобы рецепты было удобно повторять дома. Характерные сочетания вкусов. Инструкции понятные и реалистичные для обычной кухни. Без сложных технологий и редких ингредиентов.

Готовьте смело: пробуйте разные виды грибов, меняйте степень остроты и солёности под себя, а блюда из круп и теста используйте как основу для ежедневного меню – они хорошо насыщают и отлично хранятся.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

12 рецептов: намазки, салаты из квашеной капусты и овощей, грибные закуски и быстрые соленья.

1. Паштет из фасоли с чесноком и шкварками

Время: 35 мин | Выход: около 500 г

Ингредиенты:

– фасоль белая варёная – 400 г
– лук репчатый – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– сало или бекон – 80 г
– масло подсолнечное – 1 ст. л.

– уксус 6% – 1 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Сало или бекон нарежьте мелким кубиком и вытопите на сковороде до золотистых шкварок. Шкварки переложите на тарелку.
2. В оставшемся жире обжарьте мелко нарезанный лук 6-7 минут до мягкости.
3. В чаше блендера соедините фасоль, лук, чеснок, масло, уксус, соль и перец. Пробейте до пастообразного состояния.
4. Переложите паштет в миску, сверху посыпьте шкварками и дайте постоять 15 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

2. Намазка из творога с зеленью и тмином
Время: 10 мин | Выход: 350-400 г
Ингредиенты:
– творог 5-9% – 300 г
– сметана – 2 ст. л.
– укроп – 1/2 пучка
– зелёный лук – 2-3 пера
– тмин – 1/2 ч. л.
– соль – 1/3 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Укроп и зелёный лук мелко нарежьте.
2. Смешайте творог со сметаной до кремовой текстуры.
3. Добавьте зелень, тмин, соль и перец, перемешайте.
4. Охладите 10 минут и подавайте с хлебом или печёным картофелем.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

3. Салат из квашеной капусты с луком и маслом
Время: 10 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– капуста квашеная – 400 г
– лук репчатый – 1 шт.
– масло подсолнечное – 2 ст. л.
– сахар – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– клюква или брусника – 2 ст. л. (по желанию)
Шаги:
1. Капусту при необходимости слегка промойте и хорошо отожмите.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами и разомните руками 30 секунд.
3. Смешайте капусту с луком, добавьте масло, сахар и перец.
4. По желанию добавьте ягоды и сразу подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

4. Свёкла с хреном и сметаной
Время: 15 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– свёкла отварная или запечённая – 500 г

– хрен тёртый – 1-2 ст. л.
– сметана – 150 г
– чеснок – 1 зубчик
– соль – 1/3 ч. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Свёклу натрите на крупной тёрке.
2. Добавьте хрен, сметану и мелко натёртый чеснок.
3. Посолите, добавьте сахар и хорошо перемешайте.
4. Охладите 20 минут перед подачей.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

5. Огурцы малосольные в банке за ночь
Время: 15 мин + 8-12 ч | Выход: 1 кг
Ингредиенты:
– огурцы – 1 кг
– вода – 1 л
– соль – 2 ст. л.
– чеснок – 3 зубчика
– укроп – 1 пучок
– лавровый лист – 2 шт.
– перец горошком – 8-10 шт.
Шаги:
1. Огурцы промойте и срежьте кончики.
2. Воду доведите до кипения, растворите соль и остудите рассол до тёплого состояния.
3. В чистую банку уложите огурцы, укроп, чеснок, лавр и перец.
4. Залейте тёплым рассолом, закройте крышкой и уберите в холодильник на 8-12 часов.
Хранение: В холодильнике до 5 суток.

6. Грибная икра по-гуцульски
Время: 40 мин | Выход: около 500 г
Ингредиенты:
– грибы (шампиньоны или лесные) – 600 г
– лук репчатый – 2 шт.
– морковь – 1 шт.
– масло подсолнечное – 3 ст. л.
– уксус 6% – 1 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Грибы нарежьте и обжарьте на сухой сковороде 8-10 минут до испарения влаги.
2. Добавьте масло, мелко нарезанный лук и тёртую морковь. Жарьте 10 минут до мягкости овощей.
3. Посолите, поперчите и прогрейте ещё 2 минуты.
4. Пробейте массу блендером до желаемой текстуры, добавьте уксус и перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.

7. Домашнее сало с чесноком и паприкой
Время: 15 мин + 2 суток | Выход: 700 г

Ингредиенты:
– сало с прослойкой – 700 г
– соль крупная – 2 ст. л.
– чеснок – 5 зубчиков
– паприка сладкая – 1 ст. л.
– перец чёрный – 1 ч. л.
– лавровый лист – 2 шт.
Шаги:
1. Сало обсушите бумажным полотенцем и разрежьте на 2-3 куска.
2. Натрите солью со всех сторон и уложите в контейнер.
3. Чеснок раздавите, лавр поломайте. Смешайте чеснок, паприку и перец, натрите этой смесью сало.
4. Накройте и уберите в холодильник на 48 часов, переворачивая куски 1 раз в сутки.
Хранение: В холодильнике до 2 недель; в морозилке до 3 месяцев.

8. Печёные перцы в чесночной заправке
Время: 35 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– перец сладкий – 4 шт. (около 600 г)
– чеснок – 3 зубчика
– масло подсолнечное – 2 ст. л.
– уксус 6% – 1 ст. л.
– соль – 1/3 ч. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
– петрушка – 2 ст. л.
Шаги:
1. Разогрейте духовку до 220°C. Перцы выложите на противень и запекайте 18-20 минут до подпалин.
2. Сложите горячие перцы в миску, накройте крышкой и оставьте на 10 минут.
3. Очистите перцы от кожицы и семян, нарежьте полосками.
4. Смешайте масло, уксус, соль, сахар, измельчённый чеснок и петрушку. Заправьте перцы и перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

9. Салат из печёной картошки с маринованным луком
Время: 45 мин | Выход: 4-5 порций
Ингредиенты:
– картофель – 800 г
– лук репчатый – 1 шт.
– уксус 6% – 1 ст. л.
– вода – 100 мл
– сахар – 1 ч. л.
– масло подсолнечное – 2 ст. л.
– укроп – 2 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Картофель хорошо вымойте и запеките при 200°C 35-40 минут до мягкости.
2. Лук нарежьте тонко. Смешайте воду, уксус и сахар, залейте лук и оставьте на 15 минут.

3. Картофель остудите 10 минут, очистите и нарежьте крупными кусочками.

4. Слейте маринад с лука, смешайте картофель с луком, маслом, укропом, солью и перцем.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

10. Закуска из брынзы с зеленью и луком

Время: 15 мин | Выход: 12-14 шариков

Ингредиенты:

– брынза – 250 г
– сметана – 1 ст. л.
– зелёный лук – 3 пера
– укроп – 1/2 пучка
– паприка сладкая – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Зелёный лук и укроп мелко нарежьте.
2. Брынзу разомните вилкой, добавьте сметану и перец, перемешайте.
3. Сформируйте небольшие шарики и обваляйте их в зелени.
4. Перед подачей слегка присыпьте паприкой.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

11. Маринованные опята быстрые

Время: 35 мин + 4 ч | Выход: около 700 г

Ингредиенты:

– опята – 700 г
– вода – 500 мл
– уксус 6% – 70 мл
– соль – 1 ст. л.
– сахар – 1 ст. л.
– лавровый лист – 2 шт.
– перец горошком – 8-10 шт.
– лук – 1/2 шт.
– чеснок – 2 зубчика

Шаги:

1. Опята промойте, залейте водой и отварите 10 минут, затем воду слейте.
2. Сварите маринад: в 500 мл воды добавьте соль, сахар, лавр и перец, кипятите 5 минут.
3. Влейте уксус, добавьте опята и проварите ещё 5 минут.
4. Снимите с огня, добавьте тонко нарезанный лук и чеснок. Остудите и уберите в холодильник минимум на 4 часа.

Хранение: В холодильнике до 7 суток.

12. Яйца фаршированные грибами и луком

Время: 25 мин | Выход: 12 половинок

Ингредиенты:

– яйца – 6 шт.
– грибы – 200 г
– лук репчатый – 1/2 шт.
– сметана – 2 ст. л.
– масло подсолнечное – 1 ст. л.

– соль – 1/4 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– укроп – 1 ст. л.

Шаги:

1. Яйца сварите вкрутую (10 минут), остудите и очистите. Разрежьте пополам и выньте желтки.
2. Грибы и лук мелко нарежьте и обжарьте на масле 8-10 минут до испарения влаги.
3. Желтки разомните, смешайте с грибами, сметаной, солью и перцем.
4. Начините половинки белков и посыпьте укропом.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

14 рецептов: на грибах, фасоли и крупах, сытные похлёбки и лёгкие сезонные супы.

13. Киселица на сыворотке с картофелем

Время: 40 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– сыворотка – 1,5 л
– вода – 500 мл
– картофель – 500 г
– лук репчатый – 1 шт.
– сало или бекон – 80 г
– мука – 1 ст. л.
– чеснок – 2 зубчика
– соль – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Картофель нарежьте кубиками, залейте водой и варите 12-15 минут до мягкости.
2. Сало нарежьте мелко и вытопите до шкварок. Добавьте мелко нарезанный лук и обжарьте 5-6 минут.
3. Влейте сыворотку в кастрюлю с картофелем, доведите почти до кипения, но не кипятите бурно.
4. Муку размешайте в 3-4 ст. л. холодной воды до однородности и введите в суп, помешивая. Прогрейте 2-3 минуты.
5. Добавьте зажарку, соль, перец и мелко рубленый чеснок. Снимите с огня и дайте постоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

14. Капустняк с пшеном

Время: 55 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

– капуста квашеная – 400 г
– картофель – 400 г
– пшено – 80 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– масло подсолнечное – 2 ст. л.
– лавровый лист – 1-2 шт.
– соль – 1 ч. л.

– перец чёрный – по вкусу
– вода – 2,5 л

Шаги:

1. Пшено промойте, залейте кипятком на 2 минуты и слейте воду.
2. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте пшено и варите 10 минут.
3. Добавьте нарезанный картофель и варите 12 минут.
4. Лук и морковь обжарьте на масле 6-7 минут и переложите в кастрюлю.
5. Добавьте квашеную капусту и лавровый лист, варите ещё 12-15 минут. Посолите и поперчите, дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

15. Карпатский борщ с фасолью

Время: 1 ч 10 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

– свёкла – 400 г
– фасоль варёная – 300 г
– капуста белокочанная – 250 г
– картофель – 400 г
– морковь – 1 шт.
– лук репчатый – 1 шт.
– томатная паста – 2 ст. л.
– чеснок – 3 зубчика
– масло подсолнечное – 2 ст. л.
– уксус 6% – 1 ст. л.
– сахар – 1 ч. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– лавровый лист – 2 шт.
– вода – 3 л

Шаги:

1. Свёклу натрите, обжарьте на масле 5 минут, добавьте уксус, сахар и томатную пасту, тушите 10 минут.
2. В кипящую воду добавьте нарезанный картофель, варите 10 минут.
3. Добавьте нашинкованную капусту и варите 7 минут.
4. Выложите свекольную зажарку и фасоль, добавьте лавр, соль и варите 8-10 минут.
5. Снимите с огня, добавьте мелко рубленый чеснок и дайте настояться 15 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

16. Грибная юшка со сливками

Время: 55 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

– грибы сушёные – 30 г (или свежие – 300 г)
– картофель – 400 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– сливки 20% – 200 мл
– масло сливочное – 30 г
– мука – 1 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу

– вода – 2,2 л

Шаги:

1. Сушёные грибы промойте и замочите в 600 мл воды на 20 минут, затем проварите 10 минут. Отвар сохраните.

2. В кастрюлю влейте грибной отвар и добавьте ещё воды до 2,2 л. Доведите до кипения.

3. Добавьте нарезанный картофель и варите 12 минут.

4. Лук и морковь обжарьте на сливочном масле 6 минут, всыпьте муку и прогрейте 1 минуту.

5. Переложите зажарку в суп, влейте сливки, посолите и поперчите. Прогрейте 3-4 минуты без бурного кипения.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

17. Суп с перловкой и сушёными грибами

Время: 1 ч 15 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

– перловка – 120 г
– грибы сушёные – 25 г (или свежие – 250 г)
– картофель – 400 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– масло подсолнечное – 2 ст. л.
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – 1,5 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– вода – 3 л

Шаги:

1. Перловку промойте и варите в 3 л воды 25 минут.
2. Грибы промойте и добавьте к перловке, варите 10 минут.
3. Добавьте нарезанный картофель и варите 12 минут.
4. Лук и морковь обжарьте на масле 6-7 минут, переложите в суп.
5. Посолите, добавьте лавр и перец, варите ещё 5 минут и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

18. Уха речная с картофелем и укропом

Время: 50 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

– рыба речная (карп, щука, судак) – 800 г
– картофель – 500 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– лавровый лист – 2 шт.
– перец горошком – 8 шт.
– соль – 1,5 ч. л.
– укроп – 1/2 пучка
– вода – 2,5 л

Шаги:

1. Рыбу очистите, выпотрошите, промойте и нарежьте крупными кусками.
2. В кипящую воду добавьте лук, морковь, лавр и перец, варите 10 минут.
3. Добавьте картофель кубиками и варите 12 минут.

4. Положите рыбу и варите 10-12 минут на слабом кипении.
5. Посолите, добавьте укроп, снимите с огня и дайте настояться 10 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.