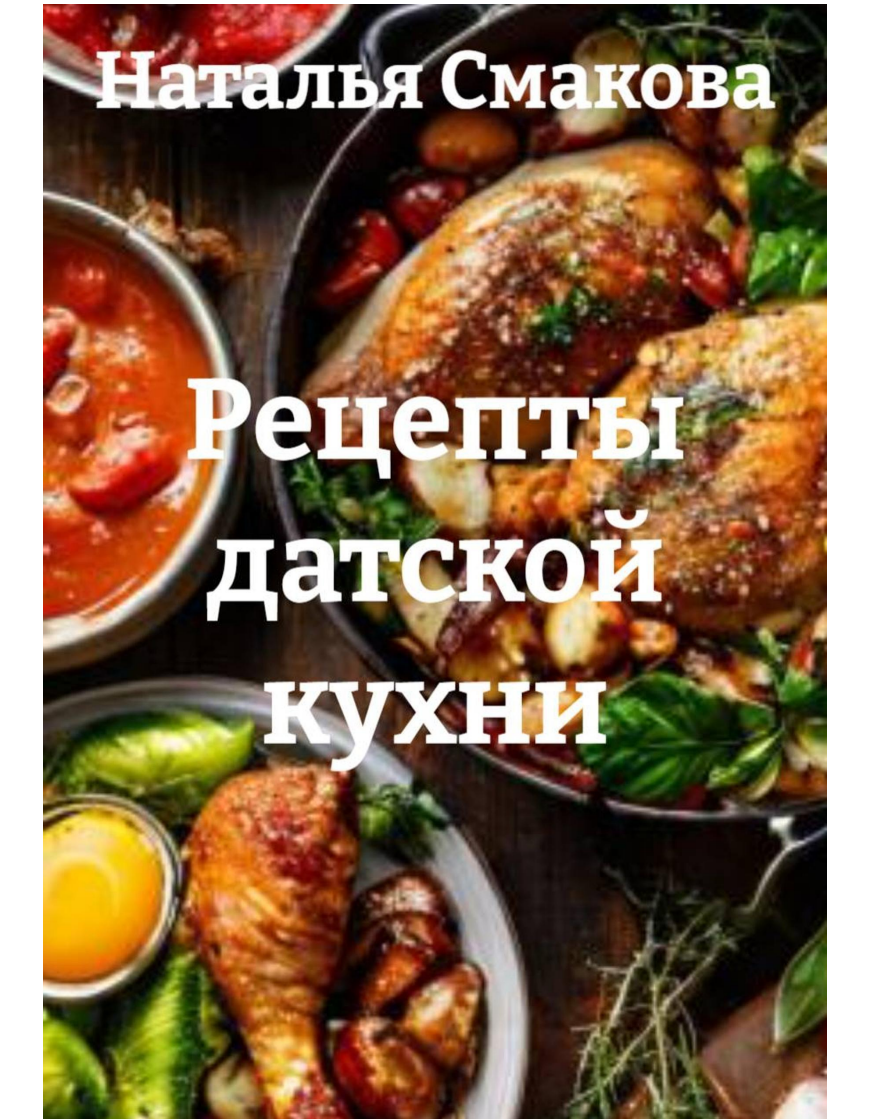




Наталья Смакова

**Рецепты
датской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты датской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73409328

SelfPub; 2026

Аннотация

«Рецепты датской кухни» – практичный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых датской (скандинавской) кухней. Внутри – блюда на каждый день: сморреброды и салаты, супы и похлёбки, рыба и морепродукты, птица и мясо, гарниры из круп и овощей, выпечка, соусы и заготовки, а также простые десерты и напитки.

Каждый рецепт оформлен одинаково и удобно: время приготовления и выход, список ингредиентов и пошаговые действия, рекомендации по хранению и короткие заметки. Рецепты адаптированы под доступные продукты и понятные техники – без лишней сложности, но с характерными датскими вкусами (укроп, горчица, лимон, ржаной хлеб, сливочные соусы).

Книга подойдёт тем, кто хочет разнообразить домашнее меню, познакомиться с северной кухней и готовить быстро, вкусно и уверенно.

Наталья Смакова

Рецепты датской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Датская кухня – это простые и понятные блюда северной Европы: рыба и морепродукты, ржаной хлеб, овощи и корнеплоды, молочные продукты и яблоки. В ней ценят чистый вкус ингредиентов, аккуратные специи и уютную «домашнюю» подачу – то самое hygge на тарелке.

В этом сборнике собраны 100 рецептов датской кухни в удобном формате: от сморребрёдов и лёгких салатов до сытных супов, блюд из рыбы и мяса, гарниров, выпечки и десертов.

Рецепты адаптированы для повседневной готовки: понятные шаги, доступные продукты и без лишней сложности. Используйте книгу как план на неделю или как источник идей, когда хочется чего-то северного, тёплого и по-домашнему вкусного.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Сморреброд с сельдью и луком (упрощённый)

Время: 20 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– помидоры – 350 г

- огурцы – 250 г
- 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
- горчица – 1 ст. л.
- ржаной хлеб – 6 ломтиков

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и 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 яркости добавьте щепотку цедры лимона. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

2. Сморреброд с лососем и укропом (упрощённый)

Время: 25 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- сливочное масло – 2 ст. л.

- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- укроп – 10 г
- горчица – 1 ст. л.
- ржаной хлеб – 6 ломтиков

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и 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 яркости добавьте щепотку цедры лимона. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

3. Сморреброд с яйцом и зеленью (упрощённый)

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- 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

- горчица – 1 ст. л.
- ржаной хлеб – 6 ломтиков

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и 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 яркости добавьте щепотку цедры лимона. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

4. Сморреброд с печёной свёклой и сыром (упрощённый)

Время: 8 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- сливочное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- укроп – 10 г
- горчица – 1 ст. л.
- ржаной хлеб – 6 ломтиков

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и 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 яркости добавьте щепотку цедры лимона. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

5. Салат из огурцов по-датски с уксусом 9% (упрощённый)

Время: 8 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- сливочное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- укроп – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и 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 яркости добавьте щепотку цедры лимона. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

6. Картофельный салат с горчицей (упрощённый)

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- 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
- укроп – 10 г
- горчица – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и 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 яркости добавьте щепотку цедры лимона. В

конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

7. Салат из капусты с яблоком и тмином (упрощённый)

Время: 25 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- сливочное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и 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 яркости добавьте щепотку цедры лимона. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

8. Салат из свёклы с хреном (упрощённый)

Время: 8 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г

- огурцы – 250 г
- 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
- укроп – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и 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 яркости добавьте щепотку цедры лимона. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

9. Ржаные тосты с чесночным маслом (упрощённые)

Время: 30 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- сливочное масло – 2 ст. л.

- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- укроп – 10 г
- горчица – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и 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 яркости добавьте щепотку цедры лимона. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

10. Сырная намазка с укропом (упрощённая)

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- сливочное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- горчица – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и 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 яркости добавьте щепотку цедры лимона. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Гороховый суп по-скандинавски (упрощённый)

Время: 1 час 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- сливки 10% – 150 мл

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Посолите, поперчите и варите ещё 10 минут.

4. Дайте настояться 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

12. Куриный суп с корнеплодами (упрощённый)

Время: 50 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– курица – 500 г

– лук – 1 шт.

– морковь – 200 г

– вода – 1,8 л

– соль – 2 ч. л.

– чёрный перец – 1/2 ч. л.

– лавровый лист – 1 шт.

– сливки 10% – 150 мл

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Посолите, поперчите и варите ещё 10 минут.

4. Дайте настояться 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

13. Суп-пюре из картофеля со сливками (упрощённый)

Время: 1 час 10 минут | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- укроп – 10 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Посолите, поперчите и варите ещё 10 минут.
4. Дайте настояться 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять

5 минут.

14. Рыбный суп с укропом (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.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- укроп – 10 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Посолите, поперчите и варите ещё 10 минут.
4. Дайте настояться 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

15. Суп из чечевицы с тмином (упрощённый)

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 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. Посолите, поперчите и варите ещё 10 минут.
4. Дайте настояться 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

16. Овощной суп с сельдереем (упрощённый)

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.

- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- укроп – 10 г
- сливки 10% – 150 мл

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Посолите, поперчите и варите ещё 10 минут.

4. Дайте настояться 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

17. Суп с копчёной рыбой (упрощённый)

Время: 50 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- укроп – 10 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Посолите, поперчите и варите ещё 10 минут.

4. Дайте настояться 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

18. Суп из фасоли с луком (упрощённый)

Время: 45 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– курица – 500 г

– лук – 1 шт.

– морковь – 200 г

– вода – 1,8 л

– соль – 2 ч. л.

– чёрный перец – 1/2 ч. л.

– лавровый лист – 1 шт.

– укроп – 10 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 ми-

нут.

3. Посолите, поперчите и варите ещё 10 минут.

4. Дайте настояться 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

19. Суп-пюре из тыквы с яблоком (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.

– 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. Посолите, поперчите и варите ещё 10 минут.

4. Дайте настояться 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё

12 минут. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

20. Бульон с зеленью и перцем (упрощённый)

Время: 55 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 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. Посолите, поперчите и варите ещё 10 минут.
4. Дайте настояться 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. В конце добавьте укроп и дайте блюду постоять 5 минут.

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

10 рецептов.

21. Сельдь в горчичном соусе (упрощённая)

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рыба – 900 г
- лук – 1 шт.
- помидоры – 300 г
- чеснок – 2 зубчика
- сливочное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.
- укроп – 10 г

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры 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 рас-
слаиваться вилкой. В конце добавьте укроп и дайте блюду
постоять 5 минут.

22. Сельдь маринованная с уксусом 9% (упрощённая)

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рыба – 900 г
- лук – 1 шт.
- помидоры – 300 г
- чеснок – 2 зубчика
- сливочное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.
- укроп – 10 г

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры 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 рас-
слаиваться вилкой. В конце добавьте укроп и дайте блюду
постоять 5 минут.

23. Лосось на сковороде с лимоном и укропом (упро- щённый)

Время: 50 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рыба – 900 г

- лук – 1 шт.
- помидоры – 300 г
- чеснок – 2 зубчика
- сливочное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры 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 рас-
слаиваться вилкой. В конце добавьте укроп и дайте блюду
постоять 5 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.