

The background image is a vibrant collage of various dishes. At the top left, there's a bowl of red soup. Below it, a plate of sliced bread. In the center, a bowl of red soup topped with a dollop of white cream and green herbs. To the right, a large bowl of fried chicken pieces. In the bottom left, a plate of salad with quinoa, broccoli, and radishes. In the bottom right, a small bowl of salad with tomatoes and herbs. The text is overlaid on this collage.

Наталья Смакова

**Рецепты
джерсийской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты джерсийской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Сборник «Рецепты джерсийской кухни» — это 100 домашних рецептов в понятной пошаговой подаче. Внутри: Закуски и салаты; Супы и похлёбки; Мясо и птица; Рыба и морепродукты; Овощи и бобовые; Крупы, рис и паста; Выпечка и хлеб; Соусы и приправы; Десерты; Напитки. Каждый рецепт содержит время приготовления и выход, список ингредиентов, шаги, а также советы по хранению и небольшие заметки. Книга подойдёт тем, кто хочет быстро собирать меню на неделю, готовить без сложных техник и познакомиться с характерными вкусами региона из доступных продуктов.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты джерсийской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Кухня острова Джерси – это сочетание простоты, сезонных продуктов и морского характера: рыба, мидии и краб здесь встречаются так же часто, как картофель и ароматные травы.

Ещё одна визитная карточка региона – молочные продукты: сливки, масло и сыры делают соусы и выпечку особенно нежными, а блюда – более «домашними» и сытными.

В этом сборнике – 100 рецептов в понятной, практичной подаче. В каждом рецепте есть время и выход, список ингредиентов, пошаговые действия, а также советы по хранению и небольшие заметки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат с крабом и яблоком

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- йогурт – 150 г
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

2. Картофельный салат Jersey Royal с зеленью

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- капуста – 400 г
- морковь – 200 г
- лук – 1/2 шт.
- йогурт – 150 г
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
 2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
 3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
 4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

3. Паштет из копчёной скумбрии

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- йогурт – 150 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
 2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
 3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
 4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

4. Тёплый салат с мидиями и лимоном

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
 2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
 3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
 4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.
- Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

5. Маринованный лук к мясу

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- картофель – 500 г
- зелёный лук – 2 пера
- укроп – 15 г
- йогурт – 150 г
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

6. Сырная намазка с горчицей

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

7. Салат с копчёным лососем и огурцом

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- капуста – 400 г
- морковь – 200 г
- лук – 1/2 шт.
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу

– чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

8. Капустный салат с яблоком и уксусом

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- картофель – 500 г
- зелёный лук – 2 пера
- укроп – 15 г
- йогурт – 150 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

9. Яйца фаршированные с зеленью

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- уксус 9% – 1 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

10. Тосты с сардинами и лимоном

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- капуста – 400 г
- морковь – 200 г
- лук – 1/2 шт.
- уксус 9% – 1 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшими кусочками, лук – тонко.
2. Смешайте ингредиенты в миске, добавьте заправку, соль и перец.
3. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут.
4. Подавайте сразу или охладите 10–15 минут.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Суп-пюре из цветной капусты

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чечевица – 250 г
- томаты в собственном соку – 300 г
- чёрный перец – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

12. Рыбный суп со сливками

Тип: Суп

Выход: 8 порций

Время: 1 час

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- говядина – 400 г
- паприка – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

13. Овощной суп с фасолью

Тип: Суп

Выход: 8 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чечевица – 250 г
- томаты в собственном соку – 300 г
- тимьян – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

14. Куриный суп с перловкой

Тип: Суп

Выход: 8 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чечевица – 250 г
- томаты в собственном соку – 300 г
- тимьян – 1 ч. л.
- соль – по вкусу

– чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

15. Суп из лука-порей с картофелем

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- куриное филе – 300 г
- чёрный перец – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

16. Томатный суп с тимьяном

Тип: Суп

Выход: 8 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- говядина – 400 г
- чёрный перец – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

17. Суп из морепродуктов

Тип: Суп

Выход: 8 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- куриное филе – 300 г
- чёрный перец – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

18. Грибной суп со сливками

Тип: Суп

Выход: 8 порций

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- говядина – 400 г
- мускатный орех – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

19. Суп из чечевицы с копчёностями

Тип: Суп

Выход: 8 порций

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чечевица – 250 г
- томаты в собственном соку – 300 г
- паприка – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

20. Лёгкий бульон с зеленью

Тип: Суп

Выход: 8 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- вода – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- куриное филе – 300 г
- тимьян – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте 5 минут до мягкости.
2. Добавьте основную часть ингредиентов и воду, доведите до кипения.
3. Убавьте огонь и варите до готовности 30–45 минут.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

ГЛАВА 3. МЯСО И ПТИЦА

10 рецептов.

21. Тушёная говядина в пиве

Тип: Основное

Выход: 4 порции

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- баранина – 700 г
- лук – 2 шт.
- томатная паста – 2 ст. л.
- вода – 200 мл

- паприка – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу
- лавровый лист – 2 шт.

Шаги:

1. Мясо нарежьте средними кусочками, лук – полукольцами.
2. Обжарьте мясо 7–8 минут до румяности, добавьте лук и готовьте ещё 5 минут.
3. Добавьте специи и основу соуса, влейте воду и тушите 40–60 минут до мягкости.
4. Отрегулируйте соль и перец, дайте блюду постоять 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

22. Свинина с фасолью в горшочке

Тип: Основное

Выход: 6 порций

Время: 1 час

Ингредиенты:

- баранина – 700 г
- лук – 2 шт.
- картофель – 500 г
- морковь – 1 шт.
- паприка – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу
- лавровый лист – 2 шт.

Шаги:

1. Мясо нарежьте средними кусочками, лук – полукольцами.
2. Обжарьте мясо 7–8 минут до румяности, добавьте лук и готовьте ещё 5 минут.
3. Добавьте специи и основу соуса, влейте воду и тушите 40–60 минут до мягкости.
4. Отрегулируйте соль и перец, дайте блюду постоять 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с зеленью и свежими овощами – вкус будет ярче.

23. Курица в сливочно-горчичном соусе

Тип: Основное

Выход: 6 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- говядина – 700 г
- лук – 2 шт.
- сметана – 200 г
- чеснок – 3 зубчика
- паприка – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу
- лавровый лист – 2 шт.

Шаги:

1. Мясо нарежьте средними кусочками, лук – полукольцами.
2. Обжарьте мясо 7–8 минут до румяности, добавьте лук и готовьте ещё 5 минут.

3. Добавьте специи и основу соуса, влейте воду и тушите 40–60 минут до мягкости.
 4. Отрегулируйте соль и перец, дайте блюду постоять 10 минут перед подачей.
- Хранение: в холодильнике до 3 суток. Для более долгого срока заморозьте до 2 месяцев.

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.