

A top-down view of a variety of Israeli dishes arranged on a dark, textured surface. In the top left is a bowl of fresh green herbs. To its right is a small bowl of hummus topped with red and green garnishes. Below the herbs is a large bowl of red tomato soup or sauce. To the right of the soup is a bowl of fried falafel. Further right is a large bowl of white hummus with olive oil and herbs. In the center is a large bowl of a vegetable and meat salad with tomatoes, cucumbers, and potatoes. At the bottom left is a bowl of tabbouleh, and at the bottom center is another bowl of red sauce. The text is overlaid on the top and center of the image.

Наталья Смакова

**Рецепты
израильской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты израильской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты израильской кухни» — практичный сборник из 100 домашних блюд, вдохновлённых средиземноморскими и ближневосточными традициями Израиля. Внутри вы найдёте 10 тематических глав: закуски и салаты, супы, блюда из рыбы, птицы и мяса, гарниры, выпечку, соусы и заготовки, десерты и напитки. Каждый рецепт содержит время приготовления и выход, понятный список ингредиентов, пошаговые действия, рекомендации по хранению и небольшие заметки. Сборник подойдёт тем, кто хочет готовить ярко и быстро из доступных продуктов — с оливковым маслом, тахини, баклажанами, свежей зеленью, специями и цитрусами.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты израильской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Израильская кухня – это яркая смесь средиземноморских и ближневосточных традиций, где на первом плане свежие овощи, зелень, цитрусы, оливковое масло и ароматные специи.

Здесь рядом существуют простые домашние блюда и уличная еда: хумус и тахини, печёные баклажаны, салаты с лимонной заправкой, пряные супы, рыба и мясо с травами. На вкус и характер кухни повлияли разные регионы и общины, поэтому она получается по-настоящему разнообразной.

В этом сборнике – 100 рецептов, адаптированных для приготовления дома. В каждом рецепте есть время и выход, список ингредиентов, пошаговые действия, а также рекомендации по хранению и небольшие заметки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Израильский салат с огурцами и помидорами

Время: 17 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- зелень – 20 г
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонко.
2. Зелень мелко порубите и добавьте в миску.
3. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец, заправьте салат.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чем мельче нарезка, тем ярче вкус и сочнее получается салат.

2. Хумус классический с тахини

Время: 11 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- нут варёный – 400 г
- тахини – 3 ст. л.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 2 ст. л.
- зира молотая – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- вода – 50–80 мл
- паприка – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Нут пробейте блендером до крошки.
2. Добавьте тахини, лимонный сок, чеснок, зиру и соль.

3. Влейте воду порциями, добиваясь гладкой кремовой текстуры.
 4. Попробуйте и при необходимости добавьте соль и лимон.
 5. Подавайте, сделав ложкой «волну», полив оливковым маслом и посыпав паприкой.
- Хранение: в холодильнике до 3 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Для более нежной текстуры пробейте хумус 1–2 минуты и добавляйте воду понемногу.

3. Баба гануш из запечённых баклажанов

Время: 21 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- зелень – 20 г
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонко.
2. Зелень мелко порубите и добавьте в миску.
3. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец, заправьте салат.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чем мельче нарезка, тем ярче вкус и сочнее получается салат.

4. Матбуха из томатов и сладкого перца

Время: 25 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- зелень – 20 г
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонко.
2. Зелень мелко порубите и добавьте в миску.
3. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец, заправьте салат.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чем мельче нарезка, тем ярче вкус и сочнее получается салат.

5. Салат из нута с зеленью и лимоном

Время: 23 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- зелень – 20 г

- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонко.
2. Зелень мелко порубите и добавьте в миску.
3. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец, заправьте салат.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чем мельче нарезка, тем ярче вкус и сочнее получается салат.

6. Салат из огурцов с йогуртом и мятой

Время: 18 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- зелень – 20 г
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- йогурт натуральный – 200 г
- мята – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонко.
2. Зелень мелко порубите и добавьте в миску.
3. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец, заправьте салат.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чем мельче нарезка, тем ярче вкус и сочнее получается салат.

7. Фаттуш с хрустящими лепёшками

Время: 23 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- зелень – 20 г
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонко.
2. Зелень мелко порубите и добавьте в миску.
3. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец, заправьте салат.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чем мельче нарезка, тем ярче вкус и сочнее получается салат.

8. Табуле с булгуром и петрушкой

Время: 12 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- зелень – 20 г
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонко.
2. Зелень мелко порубите и добавьте в миску.
3. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец, заправьте салат.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чем мельче нарезка, тем ярче вкус и сочнее получается салат.

9. Маринованная свёкла с тмином и чесноком

Время: 23 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- свёкла – 500 г
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 2 ст. л.
- уксус 9% – 1 ст. л.
- тмин – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонко.
2. Зелень мелко порубите и добавьте в миску.
3. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец, заправьте салат.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чем мельче нарезка, тем ярче вкус и сочнее получается салат.

10. Морковный салат с кориандром и лимоном

Время: 13 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- зелень – 20 г
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонко.
2. Зелень мелко порубите и добавьте в миску.

3. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец, заправьте салат.

4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чем мельче нарезка, тем ярче вкус и сочнее получается салат.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Суп из красной чечевицы с кумином

Время: 1 час 14 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 1 ст. л.
- основа: чечевица/нут/фасоль – 250 г
- томаты – 300 г
- вода или бульон – 1,5 л
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 20 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте 5 минут на масле.
2. Добавьте чеснок и зиру, прогрейте 30 секунд.
3. Всыпьте основную крупу или бобовые, влейте бульон.
4. Добавьте томаты, доведите до кипения и варите 25–35 минут до мягкости.
5. Посолите, поперчите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Суп можно заморозить на 1 месяц.

Заметка: Для более кремовой текстуры пробейте часть супа блендером прямо в кастрюле.

12. Куриный суп с лимоном и зеленью

Время: 1 час 17 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 1 ст. л.
- основа: чечевица/нут/фасоль – 250 г
- томаты – 300 г
- вода или бульон – 1,5 л
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 20 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте 5 минут на масле.
2. Добавьте чеснок и зиру, прогрейте 30 секунд.
3. Всыпьте основную крупу или бобовые, влейте бульон.
4. Добавьте томаты, доведите до кипения и варите 25–35 минут до мягкости.
5. Посолите, поперчите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Суп можно заморозить на 1 месяц.

Заметка: Для более кремовой текстуры пробейте часть супа блендером прямо в кастрюле.

13. Овощной суп с нут и шпинатом

Время: 1 час 9 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 1 ст. л.
- основа: чечевица/нут/фасоль – 250 г
- томаты – 300 г
- вода или бульон – 1,5 л
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 20 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте 5 минут на масле.
2. Добавьте чеснок и зиру, прогрейте 30 секунд.
3. Сыпьте основную крупу или бобовые, влейте бульон.
4. Добавьте томаты, доведите до кипения и варите 25–35 минут до мягкости.
5. Посолите, поперчите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Суп можно заморозить на 1 месяц.

Заметка: Для более кремовой текстуры пробейте часть супа блендером прямо в кастрюле.

14. Томатный суп с мелкой пастой

Время: 47 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 1 ст. л.
- основа: чечевица/нут/фасоль – 250 г
- томаты – 300 г
- вода или бульон – 1,5 л
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 20 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте 5 минут на масле.
2. Добавьте чеснок и зиру, прогрейте 30 секунд.
3. Сыпьте основную крупу или бобовые, влейте бульон.
4. Добавьте томаты, доведите до кипения и варите 25–35 минут до мягкости.
5. Посолите, поперчите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Суп можно заморозить на 1 месяц.

Заметка: Для более кремовой текстуры пробейте часть супа блендером прямо в кастрюле.

15. Суп-пюре из цветной капусты с тахини

Время: 1 час 5 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.

- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 1 ст. л.
- основа: чечевица/нут/фасоль – 250 г
- томаты – 300 г
- вода или бульон – 1,5 л
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 20 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте 5 минут на масле.
2. Добавьте чеснок и зиру, прогрейте 30 секунд.
3. Всыпьте основную крупу или бобовые, влейте бульон.
4. Добавьте томаты, доведите до кипения и варите 25–35 минут до мягкости.
5. Посолите, поперчите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Суп можно заморозить на 1 месяц.

Заметка: Для более кремовой текстуры пробейте часть супа блендером прямо в кастрюле.

16. Суп из фасоли с томатами и паприкой

Время: 1 час 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 1 ст. л.
- основа: чечевица/нут/фасоль – 250 г
- томаты – 300 г
- вода или бульон – 1,5 л
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 20 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте 5 минут на масле.
2. Добавьте чеснок и зиру, прогрейте 30 секунд.
3. Всыпьте основную крупу или бобовые, влейте бульон.
4. Добавьте томаты, доведите до кипения и варите 25–35 минут до мягкости.
5. Посолите, поперчите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Суп можно заморозить на 1 месяц.

Заметка: Для более кремовой текстуры пробейте часть супа блендером прямо в кастрюле.

17. Крем-суп из тыквы с зирой

Время: 35 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 1 ст. л.
- основа: чечевица/нут/фасоль – 250 г
- томаты – 300 г

- вода или бульон – 1,5 л
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 20 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте 5 минут на масле.
2. Добавьте чеснок и зиру, прогрейте 30 секунд.
3. Всыпьте основную крупу или бобовые, влейте бульон.
4. Добавьте томаты, доведите до кипения и варите 25–35 минут до мягкости.
5. Посолите, поперчите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Суп можно заморозить на 1 месяц.

Заметка: Для более кремовой текстуры пробейте часть супа блендером прямо в кастрюле.

18. Суп из курицы с рисом и лимоном

Время: 43 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 1 ст. л.
- основа: чечевица/нут/фасоль – 250 г
- томаты – 300 г
- вода или бульон – 1,5 л
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 20 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте 5 минут на масле.
2. Добавьте чеснок и зиру, прогрейте 30 секунд.
3. Всыпьте основную крупу или бобовые, влейте бульон.
4. Добавьте томаты, доведите до кипения и варите 25–35 минут до мягкости.
5. Посолите, поперчите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Суп можно заморозить на 1 месяц.

Заметка: Для более кремовой текстуры пробейте часть супа блендером прямо в кастрюле.

19. Суп из баклажанов и томатов

Время: 1 час 28 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 1 ст. л.
- основа: чечевица/нут/фасоль – 250 г
- томаты – 300 г
- вода или бульон – 1,5 л
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 20 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте 5 минут на масле.
2. Добавьте чеснок и зиру, прогрейте 30 секунд.
3. Всыпьте основную крупу или бобовые, влейте бульон.
4. Добавьте томаты, доведите до кипения и варите 25–35 минут до мягкости.
5. Посолите, поперчите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Суп можно заморозить на 1 месяц.

Заметка: Для более кремовой текстуры пробейте часть супа блендером прямо в кастрюле.

20. Лёгкий суп из кабачков с мятой

Время: 37 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 1 ст. л.
- основа: чечевица/нут/фасоль – 250 г
- томаты – 300 г
- вода или бульон – 1,5 л
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 20 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте 5 минут на масле.
2. Добавьте чеснок и зиру, прогрейте 30 секунд.
3. Всыпьте основную крупу или бобовые, влейте бульон.
4. Добавьте томаты, доведите до кипения и варите 25–35 минут до мягкости.
5. Посолите, поперчите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Суп можно заморозить на 1 месяц.

Заметка: Для более кремовой текстуры пробейте часть супа блендером прямо в кастрюле.

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

10 рецептов.

21. Рыба в томатно-перечном соусе по-мароккански

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- филе белой рыбы – 700 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- томаты – 400 г
- сладкий перец – 1 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- паприка – 1 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Лук и перец нарежьте и обжарьте 6–7 минут.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд.

3. Выложите томаты и тушите 8–10 минут до соуса.
4. Положите рыбу, накройте и готовьте 10–12 минут до готовности.
5. Сбрызните лимоном и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Соус вкуснее, если дать ему постоять 10 минут перед подачей.

22. Запечённая форель с лимоном и заатаром

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- филе белой рыбы – 700 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- томаты – 400 г
- сладкий перец – 1 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- паприка – 1 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Лук и перец нарежьте и обжарьте 6–7 минут.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд.
3. Выложите томаты и тушите 8–10 минут до соуса.
4. Положите рыбу, накройте и готовьте 10–12 минут до готовности.
5. Сбрызните лимоном и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Соус вкуснее, если дать ему постоять 10 минут перед подачей.

23. Котлеты из тунца с зеленью

Время: 33 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- филе белой рыбы – 700 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- томаты – 400 г
- сладкий перец – 1 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- паприка – 1 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Лук и перец нарежьте и обжарьте 6–7 минут.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд.
3. Выложите томаты и тушите 8–10 минут до соуса.
4. Положите рыбу, накройте и готовьте 10–12 минут до готовности.
5. Сбрызните лимоном и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Соус вкуснее, если дать ему постоять 10 минут перед подачей.

24. Салат из сардин с луком и лимоном

Время: 42 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- филе белой рыбы – 700 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- томаты – 400 г
- сладкий перец – 1 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- паприка – 1 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Лук и перец нарежьте и обжарьте 6–7 минут.
2. Добавьте чеснок и специи, прогрейте 30 секунд.
3. Выложите томаты и тушите 8–10 минут до соуса.
4. Положите рыбу, накройте и готовьте 10–12 минут до готовности.
5. Сбрызните лимоном и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Соус вкуснее, если дать ему постоять 10 минут перед подачей.

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.