

A collage of various Indian dishes. In the top left, a bowl of white rice topped with green herbs and small dark seeds. To its right, a bowl of yellow curry with large cubes of tofu or paneer. Below the rice, a bowl of red curry with chunks of meat or vegetables. In the bottom left, a large bowl of orange-colored curry with a mix of vegetables and herbs. To the right of that, a bowl of yellow lentil soup (dal) with green herbs. The dishes are arranged on a rustic wooden surface.

Наталья Смакова

**Рецепты
индийской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты индийской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты индейской кухни» — это практичный сборник из 100 домашних блюд, вдохновлённых кухней коренных народов Северной Америки. В основе рецептов — кукуруза, фасоль, тыква, дикий рис, рыба и ягоды: простые продукты, из которых получается насыщенная и понятная еда. Внутри — 10 глав: хлеб, лепёшки и завтраки; закуски и салаты; супы и похлёбки; рыба и морепродукты; мясо, птица и дичь; бобовые и кукуруза; овощи и гарниры; соусы, приправы и основы; десерты и сладкое; напитки и заготовки. Рецепты оформлены пошагово: указано время, выход, список ингредиентов, последовательность действий, а также подсказки по хранению и заметки. Сборник подойдёт тем, кто хочет разнообразить ежедневное меню и попробовать новые сочетания без сложных техник и редких продуктов.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты индейской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Индейская кухня – это богатая традиция коренных народов Северной Америки, в которой ценят простые продукты, понятные техники и вкус, «собранный» из природных сочетаний. В основе многих блюд – кукуруза и фасоль, сезонные овощи, тыква, дикий рис, рыба, дичь, ягоды и кленовый сироп.

Эти рецепты легко вписываются в домашнее меню: они сытные, ароматные и не требуют сложного оборудования. Многие строятся на запекании, тушении, быстрых соусах и пряных смесях, а сочетание сладкого и солёного часто задают ягоды, кукуруза и лёгкая кислинка лайма или уксуса.

В этом сборнике собраны 100 рецептов индейской кухни, сгруппированных по темам: хлеб, лепёшки и завтраки; закуски и салаты; супы и похлёбки; рыба и морепродукты; мясо, птица и дичь; бобовые и кукуруза; овощи и гарниры; соусы и приправы; десерты; напитки и заготовки. Выбирайте блюда по настроению и готовьте дома – быстро, понятно и вкусно.

ГЛАВА 1. ХЛЕБ, ЛЕПЁШКИ И ЗАВТРАКИ

10 рецептов.

1. Фрайбрэд (жареные лепёшки)

Время: 40 минут | Выход: 8 лепёшек

Ингредиенты:

- пшеничная мука – 350 г
- разрыхлитель – 2 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- сахар – 1 ч. л.
- тёплая вода – 220 мл
- растительное масло для жарки – 300 мл

Шаги:

1. Смешайте муку, разрыхлитель, соль и сахар.
2. Влейте тёплую воду и замесите мягкое тесто, оставьте на 10 минут под полотенцем.
3. Разделите тесто на 8 частей, сформируйте лепёшки и сделайте небольшую дырочку в центре.
4. Разогрейте масло до 170–175°C и жарьте лепёшки по 1,5–2 минуты с каждой стороны до золотистости.

5. Выложите на бумажные полотенца и подавайте тёплыми.

Хранение: Лучше есть в день приготовления. Остатки храните 1 сутки в пакете, разогрейте на сухой сковороде 1–2 минуты.

Заметка: Подавайте с мёдом, ягодами или как основу для сэндвича с индейкой и соусом.

2. Кукурузные лепёшки на сковороде

Время: 30 минут | Выход: 10 лепёшек

Ингредиенты:

- кукурузная мука – 250 г
- пшеничная мука – 80 г
- соль – 1/2 ч. л.
- тёплая вода – 200 мл

– растительное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте кукурузную и пшеничную муку с солью.
2. Влейте тёплую воду и масло, замесите пластичное тесто.
3. Разделите на 10 шариков и раскатайте лепёшки толщиной 3–4 мм.
4. Жарьте на сухой хорошо разогретой сковороде по 1–1,5 минуты с каждой стороны.
5. Сложите в стопку и накройте полотенцем на 5 минут.

Хранение: 2 суток в контейнере. Разогревайте на сковороде или в микроволновке 15–20 секунд.

Заметка: Если лепёшки суховаты, смажьте их тонким слоем масла или подавайте с соусом.

3. Оладьи из кукурузной муки с мёдом

Время: 25 минут | Выход: 12 оладий

Ингредиенты:

- кукурузная мука – 160 г
- пшеничная мука – 60 г
- кефир – 250 мл
- яйцо – 1 шт.
- сода – 1/2 ч. л.
- соль – 1/3 ч. л.
- мёд – 2 ст. л.
- масло для жарки – 2 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте кефир, яйцо и мёд до однородности.
2. Добавьте муку, соль и соду, перемешайте и оставьте тесто на 5 минут.
3. Разогрейте сковороду с небольшим количеством масла.
4. Выкладывайте тесто ложкой и жарьте оладьи по 1–1,5 минуты с каждой стороны.
5. Подавайте с дополнительным мёдом или ягодами.

Хранение: 1 сутки в холодильнике. Разогрейте на сухой сковороде 1 минуту с каждой стороны.

Заметка: Для более нежного вкуса замените половину кефира на молоко.

4. Каша из дикого риса на молоке с клюквой

Время: 1 час 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- дикий рис – 150 г
- молоко – 600 мл
- вода – 300 мл
- клюква (свежая или замороженная) – 120 г
- мёд – 2 ст. л.
- соль – щепотка
- сливочное масло – 20 г

Шаги:

1. Промойте дикий рис и залейте водой, варите 35–40 минут до мягкости.
2. Влейте молоко, добавьте соль и варите ещё 15 минут на слабом огне, помешивая.
3. Добавьте клюкву и прогрейте 3–4 минуты.
4. Снимите с огня, вмешайте масло и мёд.
5. Дайте каше настояться 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток. Разогревайте с добавлением 2–3 ст. л. молока.
Заметка: Если любите слаще, добавьте ещё 1 ст. л. мёда перед подачей.

5. Тыквенная каша с кукурузной крупой

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- тыква – 400 г
- кукурузная крупа – 120 г
- молоко – 500 мл
- вода – 200 мл
- сахар – 1–2 ст. л.
- соль – щепотка
- корица – 1/2 ч. л.
- сливочное масло – 20 г

Шаги:

1. Нарежьте тыкву кубиками, залейте водой и тушите 15 минут до мягкости.
2. Разомните тыкву в пюре прямо в кастрюле.
3. Всыпьте кукурузную крупу, влейте молоко, добавьте соль и сахар.
4. Варите 15–18 минут на слабом огне, часто помешивая.
5. Вмешайте масло и корицу, накройте на 5 минут.

Хранение: до 2 суток в холодильнике. Разогревайте на плите с добавлением молока.

Заметка: Корица хорошо сочетается с кленовым сиропом: добавьте 1 ч. л. при подаче.

6. Яичница с копчёным лососем и зелёным луком

Время: 10 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- яйца – 4 шт.
- копчёный лосось – 80 г
- зелёный лук – 3 пера
- сливочное масло – 15 г
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Нарежьте лосось небольшими кусочками, лук – тонкими кольцами.
2. Растопите масло на сковороде на среднем огне.
3. Разбейте яйца, посыпьте перцем и готовьте 3–4 минуты до нужной степени.
4. В конце добавьте лосось и зелёный лук, прогрейте 30 секунд.
5. Подавайте сразу.

Хранение: Блюдо лучше есть сразу. Готовую яичницу не храните.

Заметка: Если хотите более нежный вариант, готовьте под крышкой на слабом огне.

7. Омлет с фасолью и сладким перцем

Время: 15 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- яйца – 4 шт.
- молоко – 60 мл
- варёная фасоль (красная или чёрная) – 120 г
- сладкий перец – 1 шт.
- лук – 1/2 шт.
- растительное масло – 1 ст. л.

– соль – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте лук и перец кубиками, обжарьте на масле 4 минуты.
2. Добавьте фасоль и прогрейте 2 минуты.
3. Взбейте яйца с молоком и солью.
4. Влейте смесь на сковороду, готовьте под крышкой 5–6 минут на слабом огне.
5. Сложите омлет пополам и подавайте.

Хранение: Омлет лучше есть сразу. Остатки храните 12 часов в холодильнике и разогрейте на сковороде 2 минуты.

Заметка: Для пикантности добавьте щепотку молотого кумина.

8. Запечённый батат с корицей и орехами

Время: 35 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- батат – 2 шт. (около 500 г)
- сливочное масло – 20 г
- мёд – 1 ст. л.
- корица – 1/2 ч. л.
- грецкие орехи – 30 г
- соль – щепотка

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200°C.
2. Проколите батат вилкой и запекайте 25–30 минут до мягкости.
3. Разрежьте батат, добавьте масло, мёд, корицу и щепотку соли.
4. Посыпьте рублеными орехами.
5. Подавайте горячим.

Хранение: Запечённый батат храните до 2 суток в холодильнике. Разогрейте в духовке 10 минут при 180°C.

Заметка: Орехи можно заменить семечками подсолнуха.

9. Гранола с семечками и сушёной клюквой

Время: 35 минут | Выход: около 700 г

Ингредиенты:

- овсяные хлопья – 400 г
- семечки подсолнуха – 80 г
- тыквенные семечки – 60 г
- сушёная клюква – 100 г
- мёд – 120 г
- растительное масло – 50 мл
- корица – 1 ч. л.
- соль – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 160°C.
2. Смешайте хлопья, семечки, соль и корицу.
3. Добавьте мёд и масло, перемешайте до влажной крошки.
4. Распределите на противне и запекайте 20–25 минут, перемешав 1 раз.
5. Остудите и вмешайте сушёную клюкву.

Хранение: до 3 недель в плотно закрытой банке при комнатной температуре.

Заметка: Для аромата добавьте 1/2 ч. л. ванильного сахара.

10. Йогурт с ягодами и кленовой заправкой

Время: 5 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- натуральный йогурт – 300 г
- ягоды (черника, малина, клубника) – 200 г
- кленовый сироп – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ч. л.
- семечки подсолнуха – 2 ст. л.

Шаги:

1. Разложите йогурт по мискам.
2. Добавьте ягоды.
3. Смешайте кленовый сироп с лимонным соком и полейте сверху.
4. Посыпьте семечками.
5. Подавайте сразу.

Хранение: Собранный десерт храните в холодильнике до 6 часов.

Заметка: Если ягоды кислые, добавьте ещё 1 ч. л. сиропа.

ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

11. Салат из кукурузы и чёрной фасоли с лаймом

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- кукуруза (зерно) – 250 г
- чёрная фасоль варёная – 250 г
- помидоры – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- кинза – 20 г
- лайм – 1 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- молотый кумин – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Нарежьте помидоры кубиком, лук – мелко.
2. Смешайте кукурузу, фасоль, помидоры и лук.
3. Добавьте рубленую кинзу.
4. Снимите цедру с лайма, выжмите сок и смешайте с маслом, солью и кумином.
5. Заправьте салат и перемешайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов в контейнере.

Заметка: Если любите острее, добавьте щепотку хлопьев чили.

12. Сальса из помидоров и кукурузы

Время: 15 минут | Выход: около 500 г

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- кукуруза – 150 г
- красный лук – 1/3 шт.
- кинза – 15 г

- лайм – 1/2 шт.
- соль – 1/3 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Нарежьте помидоры мелким кубиком, лук – очень мелко.
2. Смешайте помидоры с кукурузой и луком.
3. Добавьте рубленую кинзу.
4. Выжмите сок лайма, посолите и поперчите.
5. Перемешайте и подавайте с лепёшками или рыбой.

Хранение: до 1 суток в холодильнике.

Заметка: Чтобы сальса не была водянистой, удалите у помидоров часть семян.

13. Салат из печёной тыквы с семечками

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- тыква – 500 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- листовой салат – 80 г
- тыквенные семечки – 40 г
- яблочный уксус 6% – 1 ст. л.
- мёд – 1 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200°C.
2. Нарежьте тыкву кубиками, смешайте с маслом, солью и паприкой.
3. Запекайте 20–25 минут до мягкости и румяности, остудите 5 минут.
4. Смешайте уксус с мёдом и 1 ст. л. воды.
5. Соберите салат: листья, тёплая тыква, заправка и семечки.

Хранение: Салат лучше собрать перед подачей. Печёную тыкву храните отдельно до 3 суток в холодильнике.

Заметка: Семечки можно слегка обжарить на сухой сковороде 2 минуты для аромата.

14. Салат из капусты с яблоком и клюквой

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- белокочанная капуста – 400 г
- яблоко – 1 шт.
- клюква – 80 г
- морковь – 1 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- мёд – 1 ч. л.

Шаги:

1. Тонко нашинкуйте капусту, посолите и разомните 1 минуту.
2. Натрите морковь и яблоко на крупной тёрке.
3. Добавьте клюкву.
4. Смешайте масло, лимонный сок и мёд.

5. Заправьте салат и перемешайте.

Хранение: в холодильнике до 1 суток.

Заметка: Если капуста жёсткая, дайте салату постоять 15 минут перед подачей.

15. Тартар из лосося с огурцом и укропом

Время: 15 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

– филе лосося слабосоленое – 200 г

– огурец – 1 шт.

– укроп – 10 г

– лимонный сок – 1 ст. л.

– оливковое масло – 1 ст. л.

– чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Нарежьте лосось мелким кубиком.

2. Огурец нарежьте мелким кубиком, укроп порубите.

3. Смешайте лосось, огурец и укроп.

4. Добавьте лимонный сок, масло и перец, перемешайте.

5. Подавайте сразу, сформировав порции кольцом.

Хранение: в холодильнике до 6 часов, только в плотно закрытой посуде.

Заметка: Если лосось солёный, соль не добавляйте.

16. Паштет из копчёной рыбы с лимоном

Время: 10 минут | Выход: около 350 г

Ингредиенты:

– копчёная рыба (скумбрия или горбуша) – 250 г

– сливочный сыр – 120 г

– лимонный сок – 1 ст. л.

– укроп – 10 г

– чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Снимите рыбу с костей и разберите на кусочки.

2. Сложите в чашу блендера рыбу и сливочный сыр.

3. Добавьте лимонный сок, укроп и перец.

4. Пробейте до пастообразной текстуры.

5. Подавайте с лепёшками или овощами.

Хранение: в холодильнике до 3 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Если любите более грубую текстуру, разомните вилкой вместо блендера.

17. Паста из фасоли с чесноком и паприкой

Время: 15 минут | Выход: около 450 г

Ингредиенты:

– белая фасоль варёная – 350 г

– оливковое масло – 2 ст. л.

– чеснок – 2 зубчика

– лимонный сок – 1 ст. л.

– паприка – 1 ч. л.

– соль – 1/2 ч. л.

– вода – 2–4 ст. л.

Шаги:

1. Сложите фасоль, масло, чеснок и лимонный сок в блендер.
2. Добавьте соль и паприку.
3. Пробейте, подливая воду до нужной густоты.
4. Попробуйте и при необходимости досолите.
5. Подавайте с лепёшками или овощными палочками.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку молотого кумина.

18. Кукурузные чипсы в духовке с пряной солью

Время: 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- тонкие кукурузные лепёшки – 6 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чесночный порошок – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 190°C.
2. Нарежьте лепёшки треугольниками.
3. Смешайте масло, соль, паприку и чесночный порошок, смажьте лепёшки.
4. Разложите на противне в один слой.
5. Запекайте 8–10 минут до хруста.

Хранение: до 3 суток в пакете или банке при комнатной температуре.

Заметка: Следите за духовкой: тонкие чипсы быстро темнеют.

19. Жареные семечки с солью и паприкой

Время: 10 минут | Выход: около 250 г

Ингредиенты:

- семечки подсолнуха очищенные – 250 г
- растительное масло – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- паприка – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте сухую сковороду на среднем огне.
2. Добавьте семечки и жарьте 4–5 минут, помешивая.
3. Влейте масло, добавьте соль и паприку.
4. Прогрейте ещё 1 минуту и снимите с огня.
5. Остудите и подавайте.

Хранение: до 2 недель в плотно закрытой банке.

Заметка: Паприку можно заменить смесью перцев.

20. Маринованный красный лук (быстрый)

Время: 15 минут + 30 минут ожидания | Выход: около 300 г

Ингредиенты:

- красный лук – 2 шт.
- вода – 150 мл
- уксус 9% – 80 мл
- сахар – 1 ст. л.

- соль – 1 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- перец горошком – 6 шт.

Шаги:

1. Нарежьте лук тонкими полукольцами и сложите в банку.
2. В кастрюле смешайте воду, уксус, сахар, соль, лавровый лист и перец.
3. Доведите до кипения и сразу снимите с огня.
4. Залейте лук горячим маринадом, остудите.
5. Уберите в холодильник минимум на 30 минут.

Хранение: в холодильнике до 10 суток в закрытой банке.

Заметка: Лук отлично подходит к рыбе, бобовым блюдам и салатам.

ГЛАВА 3. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

21. Суп из дикого риса с грибами

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- дикий рис – 160 г
- шампиньоны – 300 г
- морковь – 1 шт.
- лук – 1 шт.
- сельдерей стеблевой – 2 стебля
- растительное масло – 2 ст. л.
- вода или бульон – 1,8 л
- лавровый лист – 1 шт.
- соль – 1 ч. л.

Шаги:

1. Промойте дикий рис.
2. Нарежьте лук, морковь и сельдерей мелкими кубиками, грибы – пластинками.
3. Обжарьте овощи на масле 6–7 минут, добавьте грибы и готовьте ещё 5 минут.
4. Влейте бульон, добавьте рис и лавровый лист, варите 35–40 минут.
5. Посолите, дайте настояться 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 3 суток. Суп густеет, при разогреве добавьте немного воды.

Заметка: Для более сливочного вкуса добавьте 100 мл сливок в конце варки.

22. Кукурузный суп-пюре с картофелем

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- кукуруза – 350 г
- картофель – 300 г
- лук – 1 шт.
- сливочное масло – 20 г
- вода или бульон – 1 л
- сливки 10% – 120 мл
- соль – 3/4 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Нарежьте лук и обжарьте на сливочном масле 3 минуты.

2. Добавьте нарезанный картофель и влейте бульон.
3. Варите 15 минут до мягкости картофеля, затем добавьте кукурузу.
4. Варите ещё 5 минут и пробейте блендером до пюре.
5. Влейте сливки, посолите, прогрейте 2 минуты и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток. Разогревайте на слабом огне, не доводя до активного кипения.

Заметка: Если суп слишком густой, добавьте немного бульона или воды.

23. Похлёбка из фасоли с копчёной индейкой

Время: 55 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– красная фасоль варёная – 400 г

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.