



**Наталья Смакова**

**Рецепты  
ирландской  
кухни**

Наталья Смакова  
**Рецепты ирландской кухни**

«Автор»

2026

## **Смакова Н.**

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

«Рецепты ирландской кухни» — электронный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых традиционной кухней Ирландии. Внутри — понятные блюда на каждый день: завтраки и овсянка, закуски и салаты, супы и похлёбки, рыба и морепродукты, мясо, гарниры и овощи, выпечка, десерты, напитки и заготовки. Каждый рецепт оформлен в удобном формате: время и выход, список ингредиентов и пошаговые инструкции, а также рекомендации по хранению и небольшие заметки. Сборник подойдёт тем, кто любит сытную «домашнюю» еду и хочет разнообразить меню простыми, проверенными сочетаниями.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

# Наталья Смакова

## Рецепты ирландской кухни

### ВСТУПЛЕНИЕ

Ирландская кухня – это простые и сытные блюда, которые выросли из прохладного климата, океанского побережья и любви к «домашней» еде. Здесь ценят понятные продукты и честный вкус: картофель и капусту, овсянку и хлеб, молочные продукты, рыбу и мясо.

В традициях Ирландии много уютных супов и рагу, запеканок, блюд на сковороде и в духовке. Часто используются сливочное масло, молоко и сливки, лук и травы, а в выпечке – овсяные хлопья и яблоки. Такие сочетания дают еде мягкость и насыщенность без сложных техник.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых ирландской кухней и адаптированных для приготовления дома. Рецепты сгруппированы по главам: завтраки, закуски, супы, рыба, мясо, гарниры, выпечка, десерты, напитки и заготовки.

### ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ И ОВСЯНКА

10 рецептов.

#### 1. Ирландский завтрак (домашняя версия)

Время: 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- яйца – 3 шт.
- молоко – 50 мл
- сливочное масло – 15 г
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем.
2. Разогрейте сковороду, растопите масло.
3. Вылейте смесь и готовьте 3-4 минуты на среднем огне, помешивая или складывая омлет.
4. Добавьте зелень и подавайте горячее.

Хранение: Готовое блюдо храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Омлет вкуснее сразу, но можно разогреть 1-2 минуты на слабом огне.

#### 2. Порридж на молоке с яблоком и мёдом

Время: 40 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- яйца – 3 шт.
- молоко – 50 мл
- сливочное масло – 15 г
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем.
2. Разогрейте сковороду, растопите масло.
3. Вылейте смесь и готовьте 3-4 минуты на среднем огне, помешивая или складывая омлет.

4. Добавьте зелень и подавайте горячее.

Хранение: Готовое блюдо храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Омлет вкуснее сразу, но можно разогреть 1-2 минуты на слабом огне.

### **3. Порридж на воде с изюмом и корицей**

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- яйца – 3 шт.
- молоко – 50 мл
- сливочное масло – 15 г
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем.
2. Разогрейте сковороду, растопите масло.
3. Вылейте смесь и готовьте 3-4 минуты на среднем огне, помешивая или складывая

омлет.

4. Добавьте зелень и подавайте горячее.

Хранение: Готовое блюдо храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Омлет вкуснее сразу, но можно разогреть 1-2 минуты на слабом огне.

### **4. Боксти – картофельные лепёшки на сковороде**

Время: 15 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- яйца – 3 шт.
- молоко – 50 мл
- сливочное масло – 15 г
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем.
2. Разогрейте сковороду, растопите масло.
3. Вылейте смесь и готовьте 3-4 минуты на среднем огне, помешивая или складывая

омлет.

4. Добавьте зелень и подавайте горячее.

Хранение: Готовое блюдо храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Омлет вкуснее сразу, но можно разогреть 1-2 минуты на слабом огне.

### **5. Омлет с грибами и чеддером**

Время: 35 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- яйца – 3 шт.
- молоко – 50 мл
- сливочное масло – 15 г
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем.
2. Разогрейте сковороду, растопите масло.

3. Вылейте смесь и готовьте 3-4 минуты на среднем огне, помешивая или складывая омлет.

4. Добавьте зелень и подавайте горячее.

Хранение: Готовое блюдо храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Омлет вкуснее сразу, но можно разогреть 1-2 минуты на слабом огне.

### **6. Яичница с копчёным лососем и зеленью**

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- яйца – 3 шт.
- молоко – 50 мл
- сливочное масло – 15 г
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем.

2. Разогрейте сковороду, растопите масло.

3. Вылейте смесь и готовьте 3-4 минуты на среднем огне, помешивая или складывая омлет.

4. Добавьте зелень и подавайте горячее.

Хранение: Готовое блюдо храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Омлет вкуснее сразу, но можно разогреть 1-2 минуты на слабом огне.

### **7. Овсяные лепёшки на кефире**

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- яйца – 3 шт.
- молоко – 50 мл
- сливочное масло – 15 г
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем.

2. Разогрейте сковороду, растопите масло.

3. Вылейте смесь и готовьте 3-4 минуты на среднем огне, помешивая или складывая омлет.

4. Добавьте зелень и подавайте горячее.

Хранение: Готовое блюдо храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Омлет вкуснее сразу, но можно разогреть 1-2 минуты на слабом огне.

### **8. Запечённые помидоры с фасолью и специями**

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- яйца – 3 шт.
- молоко – 50 мл
- сливочное масло – 15 г
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем.
2. Разогрейте сковороду, растопите масло.
3. Вылейте смесь и готовьте 3-4 минуты на среднем огне, помешивая или складывая омлет.

4. Добавьте зелень и подавайте горячее.

Хранение: Готовое блюдо храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Омлет вкуснее сразу, но можно разогреть 1-2 минуты на слабом огне.

### **9. Тосты из содового хлеба с маслом и вареньем**

Время: 15 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- яйца – 3 шт.
- молоко – 50 мл
- сливочное масло – 15 г
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем.
2. Разогрейте сковороду, растопите масло.
3. Вылейте смесь и готовьте 3-4 минуты на среднем огне, помешивая или складывая омлет.

4. Добавьте зелень и подавайте горячее.

Хранение: Готовое блюдо храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Омлет вкуснее сразу, но можно разогреть 1-2 минуты на слабом огне.

### **10. Запеканка из овсянки с бананом**

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- яйца – 3 шт.
- молоко – 50 мл
- сливочное масло – 15 г
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Яйца взбейте с молоком, солью и перцем.
2. Разогрейте сковороду, растопите масло.
3. Вылейте смесь и готовьте 3-4 минуты на среднем огне, помешивая или складывая омлет.

4. Добавьте зелень и подавайте горячее.

Хранение: Готовое блюдо храните в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Омлет вкуснее сразу, но можно разогреть 1-2 минуты на слабом огне.

## **ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ**

10 рецептов.

### **11. Салат из капусты с яблоком и горчичной заправкой**

Время: 25 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- основа (овощи/картофель) – 500 г
- зелень – 15 г

- горчица – 1 ч. л.
- уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте основу удобным размером, зелень мелко порубите.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, посолите и поперчите.
3. Заправьте салат и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если используете картофель, заправляйте его тёплым – вкус будет ярче.

## **12. Картофельный салат с зелёным луком и горчицей**

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- основа (овощи/картофель) – 500 г
- зелень – 15 г
- горчица – 1 ч. л.
- уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте основу удобным размером, зелень мелко порубите.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, посолите и поперчите.
3. Заправьте салат и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если используете картофель, заправляйте его тёплым – вкус будет ярче.

## **13. Свекольный салат с хреном и сметаной**

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- основа (овощи/картофель) – 500 г
- зелень – 15 г
- горчица – 1 ч. л.
- уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте основу удобным размером, зелень мелко порубите.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, посолите и поперчите.
3. Заправьте салат и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если используете картофель, заправляйте его тёплым – вкус будет ярче.

## **14. Салат с копчёной скумбрией и огурцом**

Время: 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- основа (овощи/картофель) – 500 г
- зелень – 15 г
- горчица – 1 ч. л.
- уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте основу удобным размером, зелень мелко порубите.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, посолите и поперчите.
3. Заправьте салат и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если используете картофель, заправляйте его тёплым – вкус будет ярче.

### **15. Паштет из копчёного лосося с лимоном**

Время: 40 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- основа (овощи/картофель) – 500 г
- зелень – 15 г
- горчица – 1 ч. л.
- уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте основу удобным размером, зелень мелко порубите.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, посолите и поперчите.
3. Заправьте салат и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если используете картофель, заправляйте его тёплым – вкус будет ярче.

### **16. Яйца фаршированные с горчицей**

Время: 20 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- основа (овощи/картофель) – 500 г
- зелень – 15 г
- горчица – 1 ч. л.
- уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте основу удобным размером, зелень мелко порубите.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, посолите и поперчите.
3. Заправьте салат и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если используете картофель, заправляйте его тёплым – вкус будет ярче.

### **17. Салат из моркови с апельсином и мёдом**

Время: 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- основа (овощи/картофель) – 500 г
- зелень – 15 г
- горчица – 1 ч. л.
- уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте основу удобным размером, зелень мелко порубите.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, посолите и поперчите.
3. Заправьте салат и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если используете картофель, заправляйте его тёплым – вкус будет ярче.

### **18. Маринованные огурцы быстрые**

Время: 25 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- основа (овощи/картофель) – 500 г
- зелень – 15 г
- горчица – 1 ч. л.
- уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте основу удобным размером, зелень мелко порубите.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, посолите и поперчите.
3. Заправьте салат и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если используете картофель, заправляйте его тёплым – вкус будет ярче.

### **19. Салат из огурцов с йогуртом и укропом**

Время: 25 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- основа (овощи/картофель) – 500 г
- зелень – 15 г
- горчица – 1 ч. л.
- уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте основу удобным размером, зелень мелко порубите.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, посолите и поперчите.
3. Заправьте салат и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если используете картофель, заправляйте его тёплым – вкус будет ярче.

### **20. Холодная закуска из сельди с яблоком**

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- основа (овощи/картофель) – 500 г
- зелень – 15 г
- горчица – 1 ч. л.
- уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте основу удобным размером, зелень мелко порубите.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, посолите и поперчите.
3. Заправьте салат и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если используете картофель, заправляйте его тёплым – вкус будет ярче.

## **ГЛАВА 3. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ**

10 рецептов.

### **21. Суп из картофеля и порея**

Время: 1 час 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- порей – 2 стебля
- картофель – 500 г
- лук – 1 шт.
- сливочное масло – 30 г
- бульон – 1,2 л
- сливки 10% – 150 мл
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Порей промойте, нарежьте тонко вместе со светлой частью.
2. Лук нарежьте мелко и обжарьте на масле 3 минуты, добавьте порей и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте нарезанный картофель, залейте бульоном и варите 18 минут.
4. Пробейте блендером до кремовой текстуры, влейте сливки.
5. Посолите, поперчите и прогрейте 2 минуты без кипения.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп кажется густым, добавьте 100-150 мл бульона при разогреве.

### **22. Рыбный чаудер по-ирландски**

Время: 1 час 10 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- масло – 1 ст. л.
- бульон или вода – 1,5 л

- лавровый лист – 1 шт.
- соль – 1,5 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, картофель – кубиком.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте картофель, залейте бульоном и доведите до кипения.
4. Варите 20 минут до мягкости, добавьте лавровый лист, соль и перец.
5. Дайте настояться 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для более густого супа разомните часть картофеля прямо в кастрюле.

### **23. Гороховый суп с ветчиной**

Время: 50 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- масло – 1 ст. л.
- бульон или вода – 1,5 л
- лавровый лист – 1 шт.
- соль – 1,5 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, картофель – кубиком.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте картофель, залейте бульоном и доведите до кипения.
4. Варите 20 минут до мягкости, добавьте лавровый лист, соль и перец.
5. Дайте настояться 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для более густого супа разомните часть картофеля прямо в кастрюле.

### **24. Суп с ячменём и овощами**

Время: 1 час 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- масло – 1 ст. л.
- бульон или вода – 1,5 л
- лавровый лист – 1 шт.
- соль – 1,5 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, картофель – кубиком.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте картофель, залейте бульоном и доведите до кипения.
4. Варите 20 минут до мягкости, добавьте лавровый лист, соль и перец.
5. Дайте настояться 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для более густого супа разомните часть картофеля прямо в кастрюле.

## **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.