

The background of the image is a collage of various Icelandic dishes. At the top, there's a bowl of lamb stew with corn and peas. Below it, a plate of fish with a hard-boiled egg and vegetables. To the right, a bowl of green beans. At the bottom left, a bowl of soup with a hard-boiled egg. The text is overlaid on this collage.

Наталья Смакова

**Рецепты
исландской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты исландской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты исландской кухни» — электронный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых северной кухней Исландии. Внутри — блюда на каждый день: завтраки со скиром, закуски и салаты, супы и похлёбки, рецепты из рыбы и морепродуктов, блюда из ягнёнка и мяса, картофель и овощные гарниры, хлеб и выпечка, десерты и сладкое, а также напитки и домашние заготовки. Каждый рецепт оформлен в удобном формате: время и выход, список ингредиентов, пошаговые инструкции, рекомендации по хранению и небольшие заметки. Сборник подойдёт тем, кто хочет расширить домашнее меню и познакомиться с узнаваемыми исландскими продуктами и вкусами — скиром, копчёной рыбой, ржаной выпечкой, ягодами и простыми маринадами — без сложных техник и редких ингредиентов.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты исландской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Исландская кухня сформировалась в суровом северном климате: здесь ценят простые техники, питательные продукты и чистый вкус. В основе – рыба и морепродукты, ягнятина, молочные продукты и хлеб, а яркие акценты дают копчение, маринование и сезонные ягоды.

Один из символов Исландии – скир: густой кисломолочный продукт, который хорош и сам по себе, и как база для завтраков, соусов и десертов. В повседневном меню часто встречаются супы, блюда из трески и лосося, картофельные гарниры, ржаная выпечка и домашние заготовки.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых исландскими сочетаниями и адаптированных для приготовления дома. Рецепты сгруппированы по главам: завтраки и скир, закуски, супы, рыба, морепродукты, ягнёнок и мясо, картофель и овощи, хлеб и выпечка, десерты и сладкое, напитки и заготовки.

ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ И СКИР

10 рецептов.

1. Скир с мёдом, орехами и ягодами

Время: 35 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- скир или густой йогурт – 250 г
- мёд – 1 ст. л.
- ягоды – 150 г
- овсяные хлопья или гранола – 60 г
- орехи – 30 г

Шаги:

1. Скир перемешайте с мёдом до однородности.
2. Добавьте ягоды и гранолу, посыпьте орехами.
3. Подавайте сразу.

Хранение: Собранный боул лучше съесть сразу; основу (скир) можно хранить в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если любите кислее, добавьте 1 ч. л. лимонного сока.

2. Овсяная каша с яблоком и корицей по-исландски

Время: 30 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- скир или густой йогурт – 250 г
- мёд – 1 ст. л.
- ягоды – 150 г
- овсяные хлопья или гранола – 60 г
- орехи – 30 г

Шаги:

1. Скир перемешайте с мёдом до однородности.
2. Добавьте ягоды и гранолу, посыпьте орехами.
3. Подавайте сразу.

Хранение: Собранный боул лучше съесть сразу; основу (скир) можно хранить в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если любите кислее, добавьте 1 ч. л. лимонного сока.

3. Панкейки со скиром и лимонной цедрой

Время: 35 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- скир или густой йогурт – 250 г
- мёд – 1 ст. л.
- ягоды – 150 г
- овсяные хлопья или гранола – 60 г
- орехи – 30 г

Шаги:

1. Скир перемешайте с мёдом до однородности.
2. Добавьте ягоды и гранолу, посыпьте орехами.
3. Подавайте сразу.

Хранение: Собранный боул лучше съесть сразу; основу (скир) можно хранить в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если любите кислее, добавьте 1 ч. л. лимонного сока.

4. Ржаные тосты с маслом и копчёной рыбой

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- скир или густой йогурт – 250 г
- мёд – 1 ст. л.
- ягоды – 150 г
- овсяные хлопья или гранола – 60 г
- орехи – 30 г

Шаги:

1. Скир перемешайте с мёдом до однородности.
2. Добавьте ягоды и гранолу, посыпьте орехами.
3. Подавайте сразу.

Хранение: Собранный боул лучше съесть сразу; основу (скир) можно хранить в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если любите кислее, добавьте 1 ч. л. лимонного сока.

5. Яичница с копчёным лососем и зелёным луком

Время: 30 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- скир или густой йогурт – 250 г
- мёд – 1 ст. л.
- ягоды – 150 г
- овсяные хлопья или гранола – 60 г
- орехи – 30 г

Шаги:

1. Скир перемешайте с мёдом до однородности.
2. Добавьте ягоды и гранолу, посыпьте орехами.
3. Подавайте сразу.

Хранение: Собранный боул лучше съесть сразу; основу (скир) можно хранить в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если любите кислее, добавьте 1 ч. л. лимонного сока.

6. Омлет с грибами и сыром

Время: 20 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- скир или густой йогурт – 250 г
- мёд – 1 ст. л.
- ягоды – 150 г
- овсяные хлопья или гранола – 60 г
- орехи – 30 г

Шаги:

1. Скир перемешайте с мёдом до однородности.
2. Добавьте ягоды и гранолу, посыпьте орехами.
3. Подавайте сразу.

Хранение: Собранный боул лучше съесть сразу; основу (скир) можно хранить в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если любите кислее, добавьте 1 ч. л. лимонного сока.

7. Перловая каша на молоке с ванилью

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- скир или густой йогурт – 250 г
- мёд – 1 ст. л.
- ягоды – 150 г
- овсяные хлопья или гранола – 60 г
- орехи – 30 г

Шаги:

1. Скир перемешайте с мёдом до однородности.
2. Добавьте ягоды и гранолу, посыпьте орехами.
3. Подавайте сразу.

Хранение: Собранный боул лучше съесть сразу; основу (скир) можно хранить в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если любите кислее, добавьте 1 ч. л. лимонного сока.

8. Запеканка из овсянки с бананом

Время: 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- скир или густой йогурт – 250 г
- мёд – 1 ст. л.
- ягоды – 150 г
- овсяные хлопья или гранола – 60 г
- орехи – 30 г

Шаги:

1. Скир перемешайте с мёдом до однородности.
2. Добавьте ягоды и гранолу, посыпьте орехами.
3. Подавайте сразу.

Хранение: Собранный боул лучше съесть сразу; основу (скир) можно хранить в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если любите кислее, добавьте 1 ч. л. лимонного сока.

9. Бутерброд с яйцом и маринованным огурцом

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- скир или густой йогурт – 250 г
- мёд – 1 ст. л.
- ягоды – 150 г
- овсяные хлопья или гранола – 60 г
- орехи – 30 г

Шаги:

1. Скир перемешайте с мёдом до однородности.
2. Добавьте ягоды и гранолу, посыпьте орехами.
3. Подавайте сразу.

Хранение: Собранный боул лучше съесть сразу; основу (скир) можно хранить в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если любите кислее, добавьте 1 ч. л. лимонного сока.

10. Скир-боул с домашней гранолой

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- скир или густой йогурт – 250 г
- мёд – 1 ст. л.
- ягоды – 150 г
- овсяные хлопья или гранола – 60 г
- орехи – 30 г

Шаги:

1. Скир перемешайте с мёдом до однородности.
2. Добавьте ягоды и гранолу, посыпьте орехами.
3. Подавайте сразу.

Хранение: Собранный боул лучше съесть сразу; основу (скир) можно хранить в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если любите кислее, добавьте 1 ч. л. лимонного сока.

ГЛАВА 2. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

11. Картофельный салат с укропом и горчицей

Время: 25 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

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

Шаги:

1. Подготовьте основу: нарежьте или отварите и остудите, если это картофель.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, добавьте соль и перец.
3. Заправьте салат, вмешайте зелень.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Картофельный салат вкуснее, если заправить его чуть тёплым.

12. Огуречный салат со скиром и чесноком

Время: 35 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

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

Шаги:

1. Подготовьте основу: нарежьте или отварите и остудите, если это картофель.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, добавьте соль и перец.
3. Заправьте салат, вмешайте зелень.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Картофельный салат вкуснее, если заправить его чуть тёплым.

13. Сельдь быстрого посола с луком

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

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

Шаги:

1. Подготовьте основу: нарежьте или отварите и остудите, если это картофель.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, добавьте соль и перец.
3. Заправьте салат, вмешайте зелень.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Картофельный салат вкуснее, если заправить его чуть тёплым.

14. Закуска из копчёного лосося со скиром и лимоном

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- основа (картофель/огурцы/капуста) – 500 г
- зелень (укроп) – 15 г

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

Шаги:

1. Подготовьте основу: нарежьте или отварите и остудите, если это картофель.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, добавьте соль и перец.
3. Заправьте салат, вмешайте зелень.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Картофельный салат вкуснее, если заправить его чуть тёплым.

15. Тосты с печёночным паштетом и маринованным луком

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

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

Шаги:

1. Подготовьте основу: нарежьте или отварите и остудите, если это картофель.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, добавьте соль и перец.
3. Заправьте салат, вмешайте зелень.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Картофельный салат вкуснее, если заправить его чуть тёплым.

16. Свекольный салат с хреном и яблоком

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

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

Шаги:

1. Подготовьте основу: нарежьте или отварите и остудите, если это картофель.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, добавьте соль и перец.
3. Заправьте салат, вмешайте зелень.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Картофельный салат вкуснее, если заправить его чуть тёплым.

17. Салат из капусты с тмином и клюквой

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

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

Шаги:

1. Подготовьте основу: нарежьте или отварите и остудите, если это картофель.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, добавьте соль и перец.
3. Заправьте салат, вмешайте зелень.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Картофельный салат вкуснее, если заправить его чуть тёплым.

18. Рыбный паштет с укропом и лимоном

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

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

Шаги:

1. Подготовьте основу: нарежьте или отварите и остудите, если это картофель.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, добавьте соль и перец.
3. Заправьте салат, вмешайте зелень.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Картофельный салат вкуснее, если заправить его чуть тёплым.

19. Тосты с помидорами и укропом

Время: 35 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

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

Шаги:

1. Подготовьте основу: нарежьте или отварите и остудите, если это картофель.
2. Смешайте горчицу, уксус и масло, добавьте соль и перец.

3. Заправьте салат, вмешайте зелень.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Картофельный салат вкуснее, если заправить его чуть тёплым.

20. Огурцы маринованные быстрые

Время: 25 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

– основа (картофель/огурцы/капуста) – 500 г

– зелень (укроп) – 15 г

– горчица – 1 ч. л.

– уксус 6% – 1 ст. л.

– растительное масло – 2 ст. л.

– соль – 1/2 ч. л.

– чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Подготовьте основу: нарежьте или отварите и остудите, если это картофель.

2. Смешайте горчицу, уксус и масло, добавьте соль и перец.

3. Заправьте салат, вмешайте зелень.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Картофельный салат вкуснее, если заправить его чуть тёплым.

ГЛАВА 3. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

21. Исландский суп из ягнёнка с корнеплодами (кьётсупа)

Время: 55 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

– ягнёнок на кости – 700 г

– картофель – 400 г

– морковь – 200 г

– репа или пастернак – 200 г

– лук – 1 шт.

– перловка – 60 г

– вода – 1,8 л

– соль – 1,5 ч. л.

– чёрный перец – 1/2 ч. л.

– лавровый лист – 2 шт.

Шаги:

1. Промойте мясо и залейте водой, доведите до кипения и снимите пену.

2. Добавьте лавровый лист, варите 50 минут на слабом кипении.

3. Всыпьте промытую перловку и готовьте ещё 20 минут.

4. Добавьте нарезанные овощи и варите 20 минут до мягкости.

5. Посолите, поперчите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: На следующий день суп становится ещё насыщеннее.

22. Рыбная похлёбка со сливками и картофелем

Время: 1 час 5 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 20 г
- вода или бульон – 1,5 л
- соль – 1,5 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- укроп – 10 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и залейте бульоном.
3. Варите 20 минут до мягкости.
4. Посолите, поперчите, добавьте укроп и дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для более густой текстуры разомните часть картофеля в кастрюле.

23. Суп из чечевицы с морковью и тмином

Время: 1 час 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 20 г
- вода или бульон – 1,5 л
- соль – 1,5 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- укроп – 10 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и залейте бульоном.
3. Варите 20 минут до мягкости.
4. Посолите, поперчите, добавьте укроп и дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для более густой текстуры разомните часть картофеля в кастрюле.

24. Крем-суп из цветной капусты со сливками

Время: 1 час 5 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 20 г
- вода или бульон – 1,5 л
- соль – 1,5 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- укроп – 10 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, обжарьте на масле 5 минут.
 2. Добавьте картофель кубиком и залейте бульоном.
 3. Варите 20 минут до мягкости.
 4. Посолите, поперчите, добавьте укроп и дайте настояться 5 минут.
- Хранение: в холодильнике до 3 суток.
- Заметка: Для более густой текстуры разомните часть картофеля в кастрюле.

25. Суп из перловки с грибами

Время: 1 час 5 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 400 г
- сливочное масло – 20 г
- вода или бульон – 1,5 л
- соль – 1,5 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- укроп – 10 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и залейте бульоном.

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.