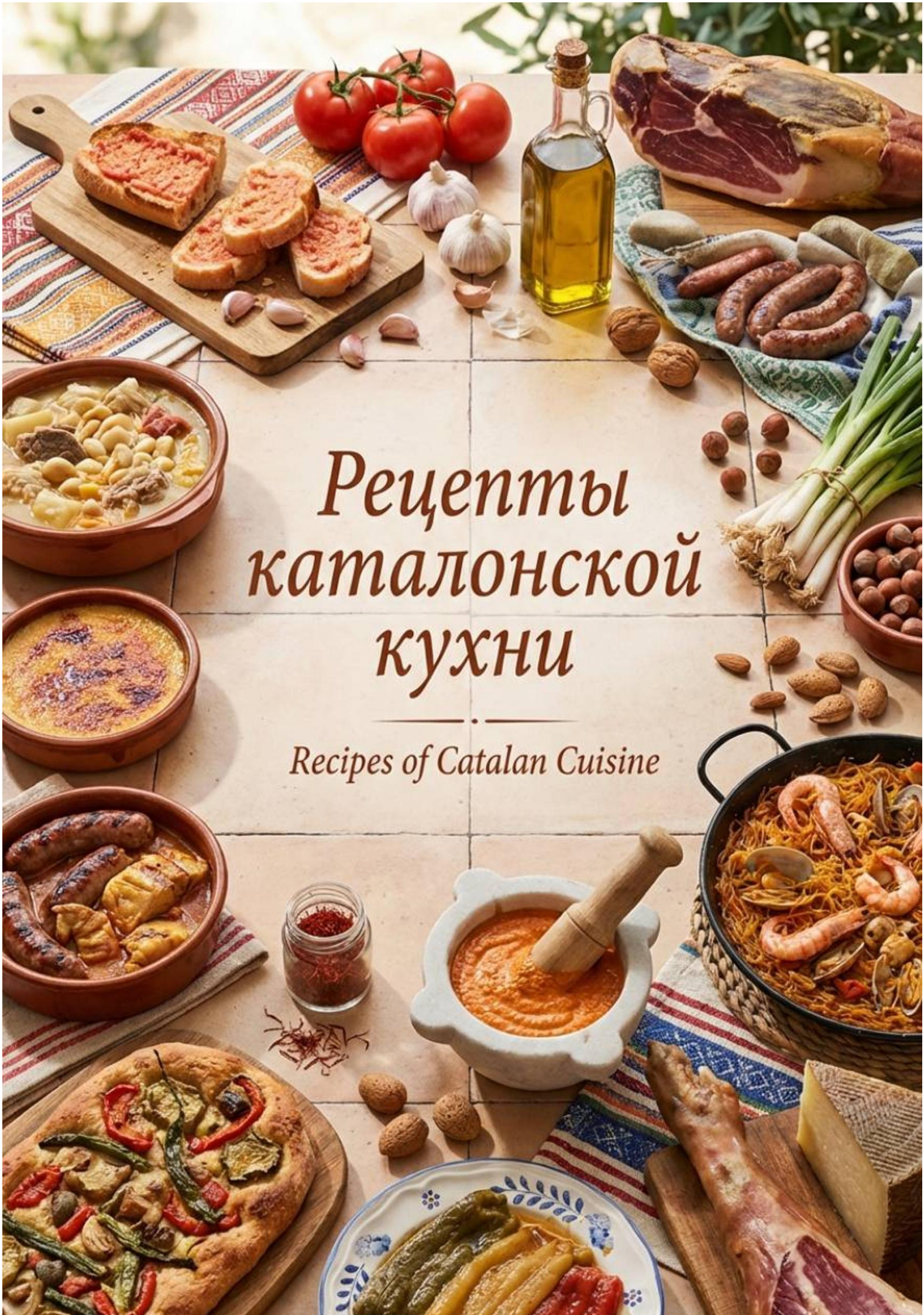
Рецепты каталонской кухни
Recipes of Catalan Cuisine

Наталья Смакова

Рецепты каталонской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты каталонской кухни» — электронный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых каталонской кухней (Испания): яркой средиземноморской традицией, где рядом живут тапас, блюда из рыбы и морепродуктов, сытные тушёные, овощные гарниры, хлеб и домашние десерты.Внутри — 9 глав: Закуски и Тапас, Салаты и Холодные Блюда, Супы и Похлёбки, Рыба и Морепродукты, Мясо и Птица, Овощи и Гарниры, Выпечка и Хлеб, Десерты, Соусы и Напитки. Рецепты рассчитаны на доступные продукты и удобные техники - обжаривание, тушение, запекание, варка. Сборник подходит и для будней, и для выходных.Каждый рецепт содержит время приготовления, ориентировочный выход, список ингредиентов, пошаговый процесс, а также рекомендации по хранению и небольшие заметки. Используйте сборник как источник быстрых идей для семейного меню и как основу для собственных вариаций.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты каталонской кухни

Рецепты каталонской кухни
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И ТАПАС
1. Па ам томакет (хлеб с томатом и оливковым маслом)
2. Па ам томакет с анчоусами и оливками
3. Эскаливада (печёные овощи по-каталонски)
4. Кальсотс в духовке с соусом ромеско (домашняя версия)
5. Бомбес по-барселонски (картофельные шарики с мясом)
6. Крокеты с хамоном и густым бешамелем
7. Тосты с фуэтом и печёным перцем
8. Маринованные оливки с апельсиновой цедрой и розмарином
9. Жареные мини-кальмары с чесноком и петрушкой
10. Жареные артишоки с лимоном и айоли
11. Мато с мёдом и грецкими орехами
12. Тосты с баклажаном, мёдом и тимьяном

ГЛАВА 2. САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА
13. Эскеишада де бакальяо (салат из трески и томатов)
14. Ксато (салат с эндивием и соусом ромеско)
15. Салат из печёного перца с тунцом и каперсами
16. Салат из нута со шпинатом, изюмом и кедровыми
17. Салат из белой фасоли с треской и луком
18. Томатный салат с луком, оливками и орегано
19. Тартар из тунца с томатом и цитрусом
20. Карпаччо из кабачка с лимоном и миндалем
21. Салат из артишоков с хамоном и пармезаном
22. Зимний салат из апельсина, оливок и красного лука

ГЛАВА 3. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ
23. Эскуделья (упрощённая похлёбка с мясом, овощами и пастой)
24. Суп с вермишелью и томатами по-каталонски
25. Крем-суп из белой фасоли с чесноком и паприкой
26. Чечевичный суп с колбасой и овощами
27. Суп из нута со шпинатом и яйцом
28. Рыбный суп с шафраном и томатом
29. Тыквенный крем-суп с миндалём и оливковым маслом
30. Луковый суп с тостами и сыром
31. Суп-пюре из печёного перца и томатов
32. Куриный бульон с пастой и лимоном (домашний стиль)

ГЛАВА 4. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
33. Сукет де пейш (рыбное рагу с картофелем и пикадой)
34. Треска а ла льяуна (в духовке с чесноком и паприкой)
35. Треска с самфаиной (овощное рагу)
36. Жареная треска с айоли и лимоном
37. Аррос негре с каракатицей (черный рис)
38. Фидеуа с морепродуктами
39. Рис с мидиями, шафраном и томатами

40. Кальмары, фаршированные рисом и кедровыми
41. Мидии в белом вине с чесноком и петрушкой
42. Креветки на гриле (или сковороде) с лимоном и петрушкой
43. Сардины на решётке с чесночным маслом
44. Осьминог с картофелем и паприкой по-каталонски
45. Анчоусы в уксусе с чесноком и петрушкой
46. Тунец на сковороде с соусом ромеско
47. Дорада/сибас в духовке с лимоном и фенхелем
48. Рыба в миндальном соусе (пикада)

ГЛАВА 5. МЯСО И ПТИЦА

49. Ботифарра с белой фасолью (botifarra amb mongetes)
50. Фрикандо (телятина с грибами в соусе)
51. Курица с лангустинами (мар и мунтанья, домашняя версия)
52. Кролик с розмарином и белым вином
53. Свиная корейка с айвой и луком
54. Тефтели по-каталонски в томатно-миндальном соусе
55. Рёбрышки в медово-розмариновом маринаде
56. Тушёная говядина с черносливом и кедровыми
57. Утка с апельсином и оливками
58. Курица с черносливом, курагой и кедровыми
59. Баранина с чесноком, тимьяном и белым вином
60. Индейка с белой фасолью и шалфеем
61. Свиная вырезка с ореховым соусом
62. Печень с луком и яблоком по-каталонски
63. Перцы, фаршированные мясом и рисом, в томатном соусе
64. Домашние колбаски в винно-томатном соусе

ГЛАВА 6. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

65. Самфаина (овощное рагу по-каталонски)
66. Триншат де Серданья (картофель с капустой и беконом)
67. Жареные артишоки с чесноком и лимоном
68. Запечённые помидоры с травами и чесноком
69. Картофель с айоли и паприкой
70. Белая фасоль тушёная с томатом и лавром
71. Грибы с чесноком и петрушкой (тапас-гарнир)
72. Печёные баклажаны с пикадой (орехи и зелень)
73. Стручковая фасоль с миндалём и лимоном
74. Тушёный нут с томатами и паприкой
75. Печёный сладкий перец с чесноком и уксусом
76. Картофельное пюре с оливковым маслом и чесноком

ГЛАВА 7. ВЫПЕЧКА И ХЛЕБ

77. Кока де рекапте (лепёшка с овощами и анчоусами)
78. Кока с тунцом и печёным перцем
79. Панадонс со шпинатом, изюмом и кедровыми
80. Кока де льярдонс (с шкварками и сахаром)
81. Кока де Сан-Жоан (сладкая бриошь с цукатами)
82. Па де паже (деревенский хлеб, упрощённо)
83. Хлеб с оливками и розмарином
84. Булочки с анисом и лимонной цедрой
85. Каркиньолис (миндальные сухарики, как бискотти)

86. Кока с луком и сыром (простая солёная выпечка)
ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ
87. Крема каталана (заварной крем с карамельной корочкой)
88. Мел и мато (сыр с мёдом)
89. Панельетс (миндальные шарики)
90. Кока де Льяванерес (слойка с кремом и кедровыми)
91. Мелиндрос (бисквитные палочки)
92. Флан с апельсином и корицей
93. Миндаловый пирог с апельсином (без муки)
94. Кока с яблоками и корицей
95. Шуйшос (жареные пирожки с кремом)
96. Сорбет из лимона с оливковым маслом
ГЛАВА 9. СОУСЫ И НАПИТКИ
97. Соус ромеско (к овощам, рыбе и кальсотс)
98. Айоли (чесночный соус на оливковом масле)
99. Пикада (миндально-чесночная паста для соусов)
100. Лимонад с розмарином и цитрусом

ВСТУПЛЕНИЕ

Каталонская кухня – это сочетание средиземноморской лёгкости и «земной» сытности. В ней много овощей, оливкового масла, чеснока и ароматных трав. Рядом с простыми домашними блюдами всегда найдётся место ярким тапас и рыбе из прибрежных городов.

Знаковые вкусы региона – спелые томаты, орехи, сладкий перец, морепродукты и свинина. В соусах часто встречаются айоли, ромеско и пикада, а из классики особенно узнаваемы па ам томакет, эскаливада и нежные десерты вроде крема каталана.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых каталонскими традициями и адаптированных для домашней кухни. Рецепты сгруппированы по главам – от закусок и супов до выпечки, соусов и напитков – чтобы вам было удобно планировать меню и быстро находить нужные идеи.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И ТАПАС

12 рецептов.

1. Па ам томакет (хлеб с томатом и оливковым маслом)

Время: 10 минут | Выход: 6 ломтиков

Ингредиенты:

– Хлеб деревенский или багет – 6 ломтиков (около 200 г)
– Помидоры спелые – 2 шт (300–350 г)
– Чеснок – 1 зубчик
– Оливковое масло – 2–3 ст. л.
– Соль – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Подсушите хлеб на сухой сковороде или в тостере до лёгкой корочки.

2. Разрежьте помидоры пополам и натрите мякоть прямо на тёплый хлеб, кожицу выбросьте.

3. Слегка натрите хлеб чесноком.

4. Полейте оливковым маслом, посолите и подавайте сразу.

Хранение: Лучше подавать сразу; намазанный хлеб не хранить. Помидоры хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Секрет – именно натирать хлеб томатом, а не выкладывать нарезку сверху.

2. Па ам томакет с анчоусами и оливками

Время: 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– Хлеб – 6 ломтиков
– Помидоры – 2 шт
– Филе анчоусов в масле – 10–12 шт
– Оливки без косточки – 12 шт
– Оливковое масло – 1–2 ст. л.
– Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Подсушите ломтики хлеба.
2. Натрите хлеб томатом, как в классическом па ам томакет.
3. Сверху выложите анчоусы и разрезанные пополам оливки.
4. Сбрызните маслом и слегка поперчите.

Хранение: Собирайте перед подачей. Анчоусы после открытия держать в холодильнике, в масле, до 3 суток.

Заметка: Если анчоусы солёные – промокните салфеткой, чтобы закуска не была слишком солёной.

3. Эскаливада (печёные овощи по-каталонски)

Время: 1 час 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Перец сладкий – 3 шт (600–700 г)
– Баклажан – 1 крупный (350–450 г)
– Лук репчатый – 1 шт (180–200 г)
– Оливковое масло – 3 ст. л.
– Чеснок – 1 зубчик
– Винный уксус – 1 ч. л.
– Соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 220°C. Выложите целые овощи на противень и запекайте 35–45 минут, пока кожица не потемнеет.
2. Переложите овощи в миску, накройте и оставьте на 10 минут – так их проще очистить.
3. Очистите овощи от кожицы, удалите семена у перца. Нарежьте полосками.
4. Заправьте маслом, уксусом, солью и тёртым чесноком. Дайте постоять 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Эскаливада отлично подходит как гарнир и как начинка для коки/бутербродов.

4. Кальсотс в духовке с соусом ромеско (домашняя версия)

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Лук-порей (белая часть) – 4 шт или молодой лук – 10–12 шт
– Оливковое масло – 2 ст. л.
– Соль – 1/2 ч. л.
– Лимон – 1/2 шт
– Соус ромеско – 150–200 г (рецепт 097)

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 240°C. Лук промойте, обсушите и смажьте маслом.

2. Запекайте 18–22 минуты, пока лук не начнёт подрумяниваться. Переверните один раз.

3. Заверните лук в фольгу на 5 минут, затем снимите подпалённые верхние слои.

4. Сбрызните лимоном и подавайте с ромеско.

Хранение: Запечённый лук хранить в холодильнике до 2 суток; разогревать на сковороде 2–3 минуты.

Заметка: Даже без «кальсотс» получается похожая подача: сладкий печёный лук + ореховый соус.

5. Бомбес по-барселонски (картофельные шарики с мясом)

Время: 1 час | Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

– Картофель – 800 г
– Фарш (свинина/говядина) – 250 г
– Лук – 1 шт
– Чеснок – 2 зубчика
– Паприка сладкая – 1 ч. л.
– Томатный соус – 150 мл
– Яйцо – 1 шт
– Мука – 3–4 ст. л.
– Сухари панировочные – 6–8 ст. л.
– Растительное масло для жарки – 400–600 мл
– Соль – по вкусу

Шаги:

1. Отварите картофель в подсоленной воде до мягкости, слейте и разомните в пюре без молока.

2. Обжарьте лук и чеснок 3–4 минуты, добавьте фарш, паприку и соль, готовьте ещё 6–8 минут. Влейте томатный соус и уварите 3 минуты.

3. Сформуйте из пюре лепёшку, вложите начинку и скатайте шарик. Повторите.

4. Обваляйте шарики в муке, затем в яйце и сухарях. Обжарьте во фритюре при 170–175°C до золотистой корочки (3–4 минуты).

Хранение: Готовые бомбес – в холодильнике до 2 суток. Заготовки можно заморозить до 1 месяца, жарить без разморозки, увеличив время на 1–2 минуты.

Заметка: Не перегревайте масло: при слишком высокой температуре корочка темнеет, а середина не прогревается.

6. Крокеты с хамоном и густым бешамелем

Время: 1 час 20 минут + охлаждение | Выход: 16–18 шт

Ингредиенты:

– Ветчина (хамон/прошутто) – 120 г
– Сливочное масло – 60 г
– Мука – 70 г
– Молоко – 600 мл
– Мускатный орех – щепотка
– Соль – по вкусу
– Перец – по вкусу
– Яйца – 2 шт
– Сухари панировочные – 8–10 ст. л.

– Масло для жарки – 400–600 мл

Шаги:

1. Растопите масло, всыпьте муку и прогрейте 1 минуту, постоянно мешая.

2. Постепенно влейте горячее молоко, размешивайте до густого крема. Приправьте солью, перцем и мускатом.

3. Добавьте мелко нарезанную ветчину, перемешайте. Переложите массу в форму, накройте плёнкой в контакт и охладите минимум 3 часа.

4. Сформуйте крокеты, обваляйте в яйце и сухарях. Обжарьте во фритюре 2–3 минуты при 175°C.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Заморозка – до 1 месяца; жарить можно из заморозки.

Заметка: Плёнка «в контакт» предотвращает корочку на поверхности бешамеля.

7. Тосты с фуэтом и печёным перцем

Время: 10 минут | Выход: 6 тостов

Ингредиенты:

– Хлеб – 6 ломтиков

– Фуэт или сыровяленая колбаса – 120 г

– Печёный сладкий перец (полоски) – 120 г

– Оливковое масло – 1 ст. л.

– Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Подсушите хлеб до хруста.

2. Разложите тонкие ломтики фуэта.

3. Добавьте полоски печёного перца.

4. Сбрызните маслом и слегка поперчите.

Хранение: Собирайте перед подачей. Печёный перец хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если перец домашний – заправьте его заранее каплей уксуса и щепоткой соли.

8. Маринованные оливки с апельсиновой цедрой и розмарином

Время: 10 минут + 2 часа маринования | Выход: 300 г

Ингредиенты:

– Оливки (смесь зелёных и чёрных) – 300 г

– Цедра апельсина – 3–4 полоски

– Чеснок – 2 зубчика

– Розмарин – 1 веточка

– Оливковое масло – 2 ст. л.

– Винный уксус – 1 ст. л.

– Паприка сладкая – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Слейте рассол с оливок и переложите в банку.

2. Добавьте раздавленный чеснок, цедру и розмарин.

3. Влейте масло и уксус, всыпьте паприку. Перемешайте.

4. Оставьте при комнатной температуре на 2 часа, затем охладите.

Хранение: В холодильнике до 5 суток в закрытой банке.

Заметка: Перед подачей дайте постоять 10 минут при комнатной температуре – аромат раскрывается лучше.

9. Жареные мини-кальмары с чесноком и петрушкой

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Кальмары небольшие (тушки или кольца) – 500 г

– Чеснок – 2 зубчика

– Петрушка – 10 г

– Оливковое масло – 2 ст. л.

– Лимон – 1/2 шт

– Соль – по вкусу

Шаги:

1. Кальмары обсушите бумажными полотенцами – это важно для хорошей обжарки.

2. Разогрейте сковороду максимально сильно, влейте масло и быстро обжарьте кальмаров 2–3 минуты, помешивая.

3. Добавьте измельчённый чеснок и петрушку, прогрейте 20–30 секунд.

4. Снимите с огня, посолите и сбрызните лимоном.

Хранение: Лучше съесть сразу; остатки – в холодильнике до 1 суток.

Заметка: Долгая готовка делает кальмаров резиновыми – держите время обжарки коротким.

10. Жареные артишоки с лимоном и айоли

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Сердечки артишоков (замороженные или консервированные без маринада) – 400 г

– Лимон – 1 шт

– Оливковое масло – 2–3 ст. л.

– Соль – 1/3 ч. л.

– Соус айоли – 120 г (рецепт 098)

Шаги:

1. Если артишоки замороженные – разморозьте и обсушите. Сбрызните соком половины лимона.

2. Разогрейте сковороду, влейте масло и обжарьте артишоки 7–10 минут до румяной корочки.

3. Посолите, снимите с огня и добавьте ещё немного лимонного сока по вкусу.

4. Подавайте горячими с айоли.

Хранение: В холодильнике до 1 суток; разогреть на сковороде 2–3 минуты.

Заметка: Для яркого вкуса в конце добавьте щепотку копчёной паприки.

11. Мато с мёдом и грецкими орехами

Время: 5 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Мягкий творог или рикотта – 300 г

– Мёд – 3 ст. л.

– Грецкие орехи – 50 г

– Цедра лимона – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Разложите творог по пиалам.

2. Полейте мёдом.

3. Посыпьте крупно рублеными орехами и добавьте цедру.

4. Подавайте сразу.

Хранение: Творог хранить в холодильнике до 3 суток; собранное блюдо лучше не хранить.

Заметка: Если творог суховат – вмешайте 1–2 ст. л. йогурта для кремовой текстуры.

12. Тосты с баклажаном, мёдом и тимьяном

Время: 20 минут | Выход: 6 тостов

Ингредиенты:

– Хлеб – 6 ломтиков

– Баклажан – 1 шт (300–350 г)

– Оливковое масло – 2 ст. л.

– Мёд – 1–2 ст. л.

– Тимьян – 1/2 ч. л.

– Соль – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Нарежьте баклажан кружками толщиной 7–8 мм, посолите и оставьте на 10 минут, затем промокните.

2. Обжарьте баклажан на сковороде с маслом по 3–4 минуты с каждой стороны.

3. Подсушите хлеб и разложите сверху баклажан.

4. Полейте мёдом и посыпьте тимьяном.

Хранение: Собирайте перед подачей; баклажан можно хранить в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Хорошо сочетается с козьим сыром: добавьте тонкий ломтик поверх баклажана.

ГЛАВА 2. САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

10 рецептов.

13. Эскеишада де бакальяо (салат из трески и томатов)

Время: 30 минут + вымачивание 24–36 часов | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Солёная треска (филе) – 250 г

– Вода для вымачивания – по необходимости

– Помидоры – 3 шт (450–500 г)

– Лук красный – 1/2 шт

– Оливки чёрные – 12–16 шт

– Оливковое масло – 3 ст. л.

– Винный уксус – 1 ст. л.

– Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Залейте солёную треску холодной водой и вымачивайте 24–36 часов в холодильнике, меняя воду 4–6 раз.

2. Обсушите треску и разберите на волокна руками.

3. Нарежьте помидоры кубиками, лук – тонкими полукольцами.

4. Смешайте треску, овощи и оливки. Заправьте маслом, уксусом и перцем, перемешайте.

Хранение: Готовый салат – в холодильнике до 24 часов. Вымаченную треску хранить до 2 суток.

Заметка: Салату полезно постоять 10–15 минут перед подачей, чтобы треска впитала заправку.

14. Ксато (салат с эндивием и соусом ромеско)

Время: 20 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– Эндивий или салат ромэн – 1 крупный кочан
– Тунец в собственном соку – 150 г
– Анчоусы – 6–8 филе
– Оливки – 10–12 шт
– Гренки из хлеба – 1 стакан
– Соус ромеско – 120–150 г (рецепт 097)
Шаги:
1. Разберите листья эндивия, обсушите и нарежьте крупно.
2. Слейте жидкость с тунца, разберите вилкой.
3. Смешайте салат, тунец и оливки, добавьте ромеско и аккуратно перемешайте.
4. Сверху разложите анчоусы и гренки, подавайте сразу.
Хранение: Салат с заправкой хранить не более 12 часов; гренки добавляйте перед подачей.
Заметка: Если ромеско густой – разбавьте 1–2 ст. л. воды или оливкового масла для более мягкой заправки.

15. Салат из печёного перца с тунцом и каперсами
Время: 20 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– Печёный сладкий перец (очищенный) – 400 г
– Тунец в масле или собственном соку – 150 г
– Каперсы – 1 ст. л.
– Красный лук – 1/2 шт
– Оливковое масло – 2 ст. л.
– Лимонный сок – 1 ст. л.
– Соль – по вкусу
Шаги:
1. Нарежьте печёный перец полосками.
2. Лук нарежьте тонко, обдайте кипятком 10 секунд и обсушите.
3. Смешайте перец, тунец и каперсы.
4. Заправьте маслом и лимонным соком, посолите по вкусу.
Хранение: В холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.
Заметка: Добавьте щепотку копчёной паприки – вкус станет более «барбекю».

16. Салат из нута со шпинатом, изюмом и кедровыми
Время: 15 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– Нут консервированный – 400 г (1 банка), слить и промыть
– Шпинат свежий – 80–100 г
– Изюм – 40 г
– Кедровые орехи – 30 г
– Оливковое масло – 3 ст. л.
– Винный уксус – 1 ст. л.
– Соль – 1/3 ч. л.
Шаги:
1. Подсушите кедровые орехи на сухой сковороде 2 минуты.
2. Смешайте нут, шпинат и изюм.

3. Добавьте орехи, заправьте маслом и уксусом, посолите.

4. Перемешайте и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если шпинат грубый, быстро обдайте его кипятком и обсушите – он станет мягче.

17. Салат из белой фасоли с треской и луком

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Белая фасоль консервированная – 400 г, промыть

– Филе трески или хека – 250 г

– Лук – 1/2 шт

– Петрушка – 10 г

– Оливковое масло – 3 ст. л.

– Лимонный сок – 1 ст. л.

– Соль – по вкусу

Шаги:

1. Отварите рыбу в слегка подсоленной воде 6–8 минут, остудите и разберите на кусочки.

2. Смешайте фасоль, рыбу и тонко нарезанный лук.

3. Добавьте рубленую петрушку.

4. Заправьте маслом и лимонным соком, аккуратно перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: В салат хорошо заходит капля острого масла или щепотка чили – по желанию.

18. Томатный салат с луком, оливками и орегано

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.