



Наталья Смакова

**Рецепты
ительменской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты ительменской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты ительменской кухни» — это практичный сборник из 100 блюд, вдохновлённых северными вкусами Камчатки и традициями ительменов. Внутри — закуски и холодные блюда; салаты, грибы и овощи; супы и похлёбки; рыба: жарка и запекание; рыба: котлеты, рулеты, тушение; морепродукты; мясо и дичь; каши, гарниры и хлеб; выпечка, десерты и напитки. Рецепты оформлены пошагово: указано время, выход, список ингредиентов, понятные действия, рекомендации по хранению и короткие заметки. Сборник подойдёт тем, кто хочет готовить больше рыбы и сезонных продуктов, любит ягоды, сливочные соусы и простые, честные сочетания — без сложных техник и редких ингредиентов.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты ительменской кухни

Рецепты ительменской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

1. Паштет из копчёного лосося с лимоном
2. Икорное масло с зелёным луком
3. Рулетики из запечённого лосося с хреновым соусом
4. Холодец из рыбы с укропом
5. Селёдка по-камчатски с печёным картофелем и луком
6. Закуска из печени трески с огурцом и яйцом
7. Бутерброды с красной рыбой и ягодным соусом
8. Маринованный лук к рыбе за 15 минут
9. Сливочный соус с укропом к рыбе
10. Острый соус из клюквы к запечённой рыбе
11. Рыбный паштет с печёной морковью
12. Салат из копчёной рыбы с картофелем и яблоком
13. Быстрая намазка из икры и творога
14. Огурцы с соусом из сметаны и морской капусты

ГЛАВА 2. САЛАТЫ, ГРИБЫ И ОВОЩИ

15. Салат из морской капусты с яйцом и кукурузой
16. Тёплый салат из грибов с луком и сметаной
17. Камчатский винегрет с рыбой горячего копчения
18. Салат из огурцов, редиса и укропа с кефирной заправкой
19. Капуста квашеная с клюквой (быстрый вариант)
20. Маринованные грибы в медово-горчичном соусе
21. Печёная свёкла с брынзой и брусникой
22. Салат из квашеной капусты с яблоком и тмином
23. Овощная икра из кабачка с морской капустой
24. Салат из отварной рыбы с зелёным горошком
25. Тёплая морковь с чесноком и кунжутом
26. Салат из печёной тыквы с кедровыми и брусникой

ГЛАВА 3. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

27. Уха из лосося с кореньями
28. Сливочная уха из форели
29. Рыбная похлёбка с перловкой
30. Суп из морской капусты с яйцом
31. Грибной суп с картофелем и укропом
32. Щи из квашеной капусты с рыбой
33. Суп-пюре из тыквы с копчёной рыбой
34. Рассольник с рыбой и перловкой
35. Капустный суп с грибами и пшеном
36. Суп с фрикадельками из рыбы и зеленыю
37. Борщ с копчёной рыбой
38. Лёгкая уха из кеты с рисом

ГЛАВА 4. РЫБА: ЖАРКА И ЗАПЕКАНИЕ

39. Лосось, запечённый с брусничной глазурью

40. Горбуша в фольге с луком и морковью
41. Жареная корюшка в кукурузной панировке
42. Филе кеты на сковороде с чесноком и укропом
43. Палтус, запечённый с картофелем и розмарином
44. Чавыча в медово-горчичной корочке
45. Форель, запечённая с травами и лимоном
46. Минтай в духовке с томатами и луком
47. Сайра, запечённая с луком и лавром
48. Кижуч на гриле (сковороде-гриль) с цитрусами
49. Треска в кляре на минералке
50. Филе хека с лимонным перцем в духовке
51. Сёмга, запечённая с горчицей и укропом
52. Запечённый омуль с луком и сметаной
53. Котлеты из лосося, обжаренные на сковороде
54. Рыба, запечённая под сырной корочкой
55. Филе нерки на сковороде с соусом из клюквы
56. Запечённая камбала с луком и паприкой

ГЛАВА 5. РЫБА: КОТЛЕТЫ, РУЛЕТЫ, ТУШЕНИЕ

57. Тефтели из белой рыбы в томатном соусе
58. Рыбные котлеты с овсяными хлопьями
59. Рыба, тушённая в сметане с луком
60. Рыбные рулетики с грибной начинкой
61. Тушёная горбуша с овощами в казане
62. Рыбные фрикадельки в сливочном соусе
63. Рыба по-северному в горшочках
64. Рыбное рагу с фасолью и томатами
65. Рыбные зразы с картофельной начинкой
66. Рыба, тушённая с квашеной капустой
67. Рыбный плов с морковью и луком
68. Рыба в кокосовом соусе с лаймом
69. Рыбная запеканка с картофельным пюре
70. Рыбные котлеты, запечённые в духовке

ГЛАВА 6. МОРЕПРОДУКТЫ

71. Крабовый салат по-камчатски без майонеза
72. Креветки в чесночно-сливочном соусе
73. Кальмар, тушённый с луком и сметаной
74. Мидии в белом соусе с укропом
75. Гребешки, обжаренные с лимоном
76. Салат из креветок с морской капустой и кунжутом
77. Крабовые котлетки с зеленью
78. Суп из морепродуктов со сливками
79. Салат из кальмара с яблоком и огурцом
80. Рис с креветками и морской капустой

ГЛАВА 7. МЯСО И ДИЧЬ

81. Тушёная оленина с брусникой
82. Гуляш из говядины с грибами
83. Курица, запечённая с клюквой и луком
84. Свинина, тушённая с капустой и тмином
85. Тефтели из индейки в брусничном соусе

- 86. Печень с луком и яблоком по-северному
- 87. Рагу из оленины с картофелем и грибами
- 88. Котлеты из говядины с клюквенным кетчупом

ГЛАВА 8. КАШИ, ГАРНИРЫ И ХЛЕБ

- 89. Гречка с грибами и луком
- 90. Перловая каша на грибном бульоне
- 91. Пшённая каша с тыквой и мёдом
- 92. Картофельные лепёшки на сковороде
- 93. Ржаные лепёшки на кефире
- 94. Северный картофельный салат-гарнир с укропом

ГЛАВА 9. ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 95. Пирог с рыбой и рисом на дрожжевом тесте
- 96. Открытый пирог с грибами и сметаной
- 97. Брусничные оладьи на кефире
- 98. Кисель из клюквы
- 99. Морс из брусники и мёда
- 100. Чай из иван-чая с ягодами

ВСТУПЛЕНИЕ

Ительменская кухня связана с Камчаткой и её природным ритмом: рекой, морем и тайгой. В основе многих блюд – рыба (в первую очередь лососёвые), морепродукты, грибы и дикоросы, а в напитках и десертах часто встречаются северные ягоды.

Здесь ценят простые, понятные способы приготовления: варку и уху, запекание и жарку, нежные сливочные соусы, кисло-ягодные добавки и ароматные травы. Такие сочетания делают блюда одновременно сытными и «чистыми» по вкусу.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, адаптированных для домашней кухни: закуски, салаты, супы, разные способы приготовления рыбы, блюда из морепродуктов, мясо и дичь, гарниры и хлеб, а также выпечка, десерты и напитки. Каждый рецепт оформлен пошагово: указано время, выход, список ингредиентов, действия, хранение и полезные заметки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

14 рецептов.

1. Паштет из копчёного лосося с лимоном

Время: 15 минут + 30 минут охлаждение | Выход: 6 порций (около 350 г)

Ингредиенты:

- копчёный лосось – 200 г
- сливочный сыр – 150 г
- сметана – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- цедра лимона – 1 ч. л.
- укроп – 2 веточки
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Нарежьте рыбу кусочками. Укроп мелко порубите.
2. Пробейте в блендере лосось, сливочный сыр и сметану до пастообразной консистенции.
3. Добавьте лимонный сок, цедру, укроп и перец. Перемешайте и переложите в контейнер.

4. Охладите 30 минут и подавайте с хлебом или крекерами.
Хранение: В холодильнике 2 суток в закрытом контейнере.
Заметка: Если рыба солёная, соль не добавляйте.

2. Икорное масло с зелёным луком

Время: 10 минут + 20 минут охлаждение | Выход: 250 г

Ингредиенты:

- сливочное масло – 200 г
- красная икра – 50 г
- зелёный лук – 2 пера
- лимонный сок – 1 ч. л.

Шаги:

1. Достаньте масло заранее, чтобы оно стало мягким.
2. Мелко нарежьте зелёный лук.
3. Смешайте масло, лимонный сок и лук до однородности, затем аккуратно вмешайте икру.

4. Переложите в форму, охладите 20 минут и нарежьте ломтиками.

Хранение: В холодильнике до 5 суток. Можно заморозить на 1 месяц.

Заметка: Подходит для бутербродов и горячего картофеля.

3. Рулетики из запечённого лосося с хреновым соусом

Время: 35 минут | Выход: 8–10 рулетиков

Ингредиенты:

- филе лосося – 400 г
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- оливковое масло – 1 ст. л.
- сметана – 3 ст. л.
- тёртый хрен – 1–2 ч. л.
- укроп – 2 веточки

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 190 °С. Смажьте филе маслом, посолите и поперчите.
2. Запеките 15–18 минут до готовности. Остудите филе полностью и нарежьте тонкими ломтиками.

3. Смешайте сметану, хрен и рубленый укроп.

4. Смажьте ломтики соусом и сверните в рулетики. Закрепите шпажкой.

Хранение: В холодильнике 1 сутки, хранить закрытым.

Заметка: Хрен добавляйте по вкусу, чтобы соус оставался мягким.

4. Холодец из рыбы с укропом

Время: 1 час 20 минут + 3 часа охлаждение | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- филе белой рыбы (треска/минтай) – 600 г
- морковь – 1 шт.
- лук – 1 шт.
- лавровый лист – 2 шт.
- перец горошком – 8–10 шт.
- желатин – 20 г
- соль – 1 ч. л.

- укроп – 3 веточки
- лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Залейте рыбу 1,2 л холодной воды, добавьте лук, морковь, лавровый лист и перец. Доведите до слабого кипения и варите 20 минут.

2. Процедите бульон, рыбу разберите на кусочки. Морковь нарежьте кружочками.

3. Замочите желатин в 120 мл холодной воды на 10 минут. Затем растворите в горячем бульоне (не кипятить). Посолите.

4. Разложите рыбу, морковь и укроп по формам, добавьте ломтики лимона. Залейте бульоном и охладите до застывания.

Хранение: В холодильнике 2 суток.

Заметка: Подавайте с горчицей или хреном.

5. Селёдка по-камчатски с печёным картофелем и луком

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- филе слабосоленой сельди – 300 г
- картофель – 500 г
- красный лук – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- уксус 6% – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- укроп – 2 веточки

Шаги:

1. Запеките картофель в кожуре при 200 °С 30–35 минут до мягкости. Остудите 5 минут и разрежьте на половинки.

2. Лук нарежьте тонкими перьями, смешайте с уксусом и щепоткой перца.

3. Нарежьте сельдь кусочками.

4. Выложите картофель, сельдь и лук, полейте маслом и посыпьте укропом.

Хранение: Собранную закуску хранить в холодильнике не дольше 12 часов.

Заметка: Картофель можно заменить отварным.

6. Закуска из печени трески с огурцом и яйцом

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- печень трески в масле – 1 банка (115–130 г)
- яйца – 3 шт.
- огурец свежий – 1 шт.
- зелёный лук – 2 пера
- лимонный сок – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Сварите яйца вкрутую (9–10 минут), остудите и нарежьте кубиком.

2. Огурец нарежьте мелким кубиком, лук тонко нарежьте.

3. Разомните печень трески вилкой, добавьте лимонный сок и перец.

4. Смешайте печень, яйца, огурец и лук. Подавайте охлаждённым.

Хранение: В холодильнике 24 часа.

Заметка: Хорошо подходит для тарталеток и бутербродов.

7. Бутерброды с красной рыбой и ягодным соусом

Время: 20 минут | Выход: 8 небольших бутербродов

Ингредиенты:

- ржаной хлеб – 8 ломтиков
- слабосоленая красная рыба – 160 г
- сливочный сыр – 120 г
- брусника (свежая/замороженная) – 80 г
- мёд – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ч. л.

Шаги:

1. Смешайте бруснику, мёд и лимонный сок, слегка разомните и прогрейте 2 минуты в сотейнике, затем остудите.

2. Подсушите хлеб на сухой сковороде 1–2 минуты с каждой стороны.

3. Намажьте сливочный сыр, разложите ломтики рыбы.

4. Добавьте по чайной ложке ягодного соуса на каждый бутерброд.

Хранение: Собранные бутерброды хранить не более 6 часов в холодильнике.

Заметка: Соус даёт яркую кислинку и хорошо оттеняет рыбу.

8. Маринованный лук к рыбе за 15 минут

Время: 15 минут | Выход: около 200 г

Ингредиенты:

- красный лук – 1 шт.
- уксус 9% – 1 ст. л.
- вода – 3 ст. л.
- сахар – 1 ч. л.
- соль – 1/3 ч. л.
- перец чёрный молотый – по вкусу

Шаги:

1. Нарежьте лук тонкими полукольцами.

2. Смешайте уксус, воду, сахар, соль и перец до растворения.

3. Залейте лук маринадом и оставьте на 15 минут.

4. Откиньте на сито и подавайте к рыбе или мясу.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Часть маринада можно не сливать, если любите более яркий вкус.

9. Сливочный соус с укропом к рыбе

Время: 10 минут | Выход: около 250 мл

Ингредиенты:

- сметана 20% – 200 г
- лимонный сок – 1 ст. л.
- укроп – 3 веточки
- чеснок – 1 зубчик
- соль – 1/3 ч. л.
- перец – по вкусу

Шаги:

1. Мелко порубите укроп, чеснок натрите на мелкой тёрке.

2. Смешайте сметану с лимонным соком.

3. Добавьте укроп, чеснок, соль и перец.

4. Охладите 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике 2 суток.

Заметка: Соус также подходит к картофелю и овощам.

10. Острый соус из клюквы к запечённой рыбе

Время: 20 минут | Выход: около 200 мл

Ингредиенты:

- клюква – 200 г
- сахар – 2 ст. л.
- вода – 80 мл
- имбирь тёртый – 1 ч. л.
- перец чили хлопья – 1/4 ч. л.
- соль – 1 щепотка

Шаги:

1. Смешайте клюкву, воду и сахар в сотейнике. Доведите до кипения и проварите 6–7 минут, пока ягоды лопнут.

2. Добавьте имбирь, чили и щепотку соли, проварите ещё 2 минуты.

3. Пробейте блендером до гладкости.

4. Остудите и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

Заметка: Соус хорошо сочетается с жирной рыбой и уткой.

11. Рыбный паштет с печёной морковью

Время: 45 минут | Выход: около 450 г

Ингредиенты:

- филе белой рыбы – 400 г
- морковь – 2 шт.
- сливочное масло – 40 г
- сливки 10% – 60 мл
- соль – 3/4 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- мускатный орех – щепотка

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Морковь заверните в фольгу и запеките 25–30 минут до мягкости, очистите.

2. Рыбу отварите в подсоленной воде 10 минут, обсушите.

3. Пробейте рыбу и морковь блендером с маслом и сливками.

4. Добавьте перец и мускатный орех, перемешайте. Охладите 30 минут.

Хранение: В холодильнике 2 суток.

Заметка: Паштет удобен для бутербродов и тарталеток.

12. Салат из копчёной рыбы с картофелем и яблоком

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- копчёная рыба (кета/горбуша) – 200 г
- картофель – 400 г
- яблоко кисло-сладкое – 1 шт.
- красный лук – 1/4 шт.
- сметана – 3 ст. л.
- горчица – 1 ч. л.

- соль – 1/4 ч. л.
- перец – по вкусу

Шаги:

1. Отварите картофель в мундире 20 минут, остудите и нарежьте кубиком.
2. Рыбу нарежьте кубиком, яблоко – небольшими кусочками, лук – тонко.
3. Смешайте сметану, горчицу, соль и перец.
4. Соедините все компоненты и охладите 15 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике 1 сутки.

Заметка: Яблоко освежает вкус и хорошо сочетается с копчёной рыбой.

13. Быстрая намазка из икры и творога

Время: 10 минут | Выход: около 300 г

Ингредиенты:

- творог 5% – 200 г
- красная икра – 60 г
- сметана – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ч. л.
- укроп – 2 веточки

Шаги:

1. Разотрите творог со сметаной до кремовой консистенции.
2. Добавьте лимонный сок и рубленый укроп.
3. Аккуратно вмешайте икру, не раздавливая икринки.
4. Подавайте с тостами или отварным картофелем.

Хранение: В холодильнике 24 часа.

Заметка: Творог делает вкус мягким и снижает солённость икры.

14. Огурцы с соусом из сметаны и морской капусты

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 3 шт.
- морская капуста (салат) – 120 г
- сметана – 3 ст. л.
- чеснок – 1 зубчик
- лимонный сок – 1 ч. л.
- перец – по вкусу

Шаги:

1. Огурцы нарежьте кружками или длинными лентами.
2. Морскую капусту мелко порубите.
3. Смешайте сметану, лимонный сок, тёртый чеснок и перец, добавьте морскую капусту.
4. Подавайте огурцы с соусом отдельно или перемешайте как салат.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Для более нежного вкуса промойте морскую капусту в холодной воде и отожмите.

ГЛАВА 2. САЛАТЫ, ГРИБЫ И ОВОЩИ

12 рецептов.

15. Салат из морской капусты с яйцом и кукурузой

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- морская капуста – 250 г
- яйца – 3 шт.
- кукуруза консервированная – 150 г
- зелёный лук – 2 пера
- майонез – 2 ст. л.
- сметана – 2 ст. л.
- перец – по вкусу

Шаги:

1. Сварите яйца вкрутую (9–10 минут), остудите и нарежьте кубиком.
2. Слейте жидкость с кукурузы, морскую капусту при необходимости нарежьте короче.
3. Смешайте майонез со сметаной и перцем.
4. Соедините капусту, яйца, кукурузу и лук, заправьте и перемешайте.

Хранение: В холодильнике 1 сутки.

Заметка: Сметана делает заправку легче и мягче.

16. Тёплый салат из грибов с луком и сметаной

Время: 25 минут | **Выход:** 3–4 порции

Ингредиенты:

- грибы (лисички/шампиньоны) – 400 г
- лук – 1 шт.
- сливочное масло – 20 г
- растительное масло – 1 ст. л.
- сметана – 3 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- перец – по вкусу

Шаги:

1. Нарежьте грибы и лук.
2. Разогрейте масла на сковороде, обжарьте лук 3–4 минуты до мягкости.
3. Добавьте грибы и жарьте 10–12 минут до выпаривания жидкости, посолите и поперчите.
4. Вмешайте сметану, прогрейте 1 минуту и подавайте тёплым.

Хранение: В холодильнике до 2 суток, разогревать до горячего.

Заметка: Подходит как салат или как гарнир к кашам.

17. Камчатский винегрет с рыбой горячего копчения

Время: 1 час | **Выход:** 6 порций

Ингредиенты:

- свёкла – 2 шт.
- картофель – 3 шт.
- морковь – 2 шт.
- солёные огурцы – 2 шт.
- зелёный горошек – 150 г
- рыба горячего копчения – 200 г
- растительное масло – 3 ст. л.
- соль – 1/3 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Отварите свёклу 45–60 минут, картофель и морковь 25–30 минут. Остудите и очистите.

2. Нарезьте овощи и огурцы кубиком, рыбу разберите на небольшие кусочки.

3. Смешайте все ингредиенты с горошком.

4. Заправьте маслом, посолите и поперчите, дайте постоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике 1 сутки.

Заметка: Рыбу добавляйте последней, чтобы она не превратилась в крошку.

18. Салат из огурцов, редиса и укропа с кефирной заправкой

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– огурцы – 2 шт.

– редис – 8–10 шт.

– укроп – 3 веточки

– кефир – 150 мл

– соль – 1/3 ч. л.

– лимонный сок – 1 ч. л.

Шаги:

1. Нарезьте огурцы и редис тонкими кружками.

2. Мелко порубите укроп.

3. Смешайте кефир, соль и лимонный сок.

4. Соедините овощи с заправкой и сразу подавайте.

Хранение: не дольше 6 часов в холодильнике.

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.