

The background of the cover is a vibrant collage of various dishes. At the top, a large piece of roasted fish, possibly salmon, is garnished with fresh herbs and sits on a wooden cutting board. To its right, a small bowl contains a yellow sauce with black seeds. Below the fish, a bowl of sliced tomatoes and mushrooms is visible. In the bottom left, a bowl of sliced tomatoes and onions is shown. The overall composition is rich and appetizing, set against a dark, textured background.

**Наталья Смакова**

**Рецепты  
ительменской  
кухни**

# Наталья Смакова

## Рецепты ительменской кухни

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73416833](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73416833)*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

«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.

# **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 заправ-

кой

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 зеленью

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. Нарезьте 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 со-**

## **усом**

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
- слабосолёная 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 разо-

мните 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. Нарезьте 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 запекайте 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 кусоч-

ками, 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 солёность 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. Нарезьте 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. Нарежьте 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. Нарежьте 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.