# Рецепты сардинской кухни



Наталья Смакова

Наталья Смакова

# Рецепты сардинской кухни

«Автор»
2026

**Смакова Н.**

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

«Рецепты сардинской кухни» — это практичный сборник из 100 блюд, вдохновлённых кулинарными традициями Сардинии. В нём собраны рецепты на каждый день и для особых случаев: хрустящие закуски с панэ карасау, наваристые супы, домашняя паста и фрегола, рыба и морепродукты, тушёное мясо, ароматные гарниры, простые соусы, выпечка и знаменитые островные сладости.Рецепты написаны понятным языком и рассчитаны на домашнюю кухню: пошаговые инструкции, доступные ингредиенты и акцент на вкус — оливковое масло, лимон, травы и сыр пекорино. Сборник поможет разнообразить меню, научиться сочетать продукты по-итальянски и готовить быстро, уверенно и с удовольствием.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

# Наталья Смакова
# Рецепты сардинской кухни

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Сардинская кухня – это сочетание простоты и яркого характера. На острове любят качественные продукты, оливковое масло, ароматные травы, цитрусы и сыр пекорино. Многие блюда готовятся без сложной техники, но за счёт правильных сочетаний получаются по-настоящему выразительными.

В этой книге собраны 100 рецептов, вдохновлённых Сардинией: от хрустящих закусок и супов до пасты и фреголы, рыбы и морепродуктов, тушёного мяса, домашней выпечки и десертов. Рецепты адаптированы под обычную домашнюю кухню и доступные ингредиенты.

Используйте книгу как ежедневный помощник: выбирайте раздел, ориентируйтесь на время и выход, а соль и остроту регулируйте под свои привычки. В заметках и хранении вы найдёте практичные подсказки, которые помогут готовить быстрее и увереннее.

**ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ**

13 рецептов: хрустящие закуски, салаты и быстрые идеи с панэ карасау, овощами и пекорино.

**1. Панэ гуттиау (хрустящий хлеб с маслом и солью)**

Время: 10 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– панэ карасау (или тонкий лаваш) – 6 листов
– оливковое масло – 3 ст. л.
– соль крупная – 1/2 ч. л.
– розмарин – 1 веточка (или 1/2 ч. л. сушёного)
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200°C.
2. Листы панэ карасау выложите на противень и сбрызните оливковым маслом.
3. Посыпьте солью, розмарином и перцем.
4. Подсушите 4–5 минут до хруста и сразу подавайте.

Хранение: Лучше сразу; в закрытом контейнере до 24 часов.

**2. Кростини с рикоттой, мёдом и пекорино**

Время: 15 минут | Выход: 10 шт

Ингредиенты:

– багет/чиабатта – 10 ломтиков
– рикотта – 250 г
– пекорино (тёртый или стружка) – 60 г
– мёд – 2 ст. л.
– оливковое масло – 1 ст. л.
– тимьян – 1/2 ч. л. (или 1 ч. л. свежего)
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Хлеб подсушите на сухой сковороде или в духовке 6–7 минут при 190°C.
2. Рикотту смешайте с оливковым маслом и тимьяном.
3. Намажьте рикотту на тёплые кростини, сверху добавьте пекорино.

4. Полейте мёдом, поперчите и подавайте.

Хранение: Намазку храните в холодильнике до 2 суток; собранные кростини – лучше сразу.

**3. Салат из помидоров и красного лука по-сардински**

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– помидоры спелые – 600 г
– лук красный – 1/2 шт.
– оливковое масло – 3 ст. л.
– уксус винный/яблочный – 1 ст. л.
– каперсы – 1 ст. л.
– орегано – 1/2 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Помидоры нарежьте крупными дольками, лук – тонкими полукольцами.
2. Лук залейте холодной водой на 5 минут и обсушите – вкус станет мягче.
3. Смешайте масло, уксус, орегано, соль и перец.
4. Соедините овощи с каперсами, заправьте и дайте постоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

**4. Артишоки с чесноком и лимоном на сковороде**

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– артишоки (сердцевины, замороженные) – 500 г
– чеснок – 2 зубчика
– оливковое масло – 2 ст. л.
– белое вино – 80 мл
– лимонный сок – 1 ст. л.
– петрушка – 2 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Артишоки промойте тёплой водой и обсушите.
2. На масле прогрейте чеснок 30 секунд, добавьте артишоки.
3. Обжарьте 4–5 минут, влейте вино и тушите 10–12 минут.
4. Добавьте лимонный сок, петрушку, соль и перец, прогрейте 1 минуту.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**5. Запечённые сладкие перцы с каперсами и петрушкой**

Время: 45 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– перец сладкий – 4 шт.
– каперсы – 2 ст. л.
– чеснок – 2 зубчика
– петрушка – 3 ст. л.
– оливковое масло – 3 ст. л.
– уксус винный/яблочный – 1 ст. л.

– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Разогрейте духовку до 220°C и запеките перцы 20–25 минут до подгорелой кожицы.
2. Переложите перцы в пакет на 10 минут, затем очистите и нарежьте полосками.
3. Смешайте масло, уксус, чеснок, каперсы, петрушку, соль и перец.
4. Соедините перцы с маринадом и дайте настояться 20 минут.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.

**6. Оливки по-сардински с апельсиновой цедрой**
Время: 10 минут | Выход: 300 г
Ингредиенты:
– оливки – 300 г
– цедра апельсина – 1 ч. л.
– оливковое масло – 1 ст. л.
– хлопья чили – 1/4 ч. л.
– семена фенхеля – 1/3 ч. л. (по желанию)
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Оливки промойте и слегка раздавите плоской стороной ножа.
2. Смешайте оливки с цедрой, маслом, чили и перцем.
3. Дайте настояться 15–20 минут при комнатной температуре.
Хранение: В холодильнике до 7 суток.

**7. Салат из нута с тунцом и сельдереем**
Время: 15 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– нут консервированный – 1 банка (400 г)
– тунец в собственном соку – 1 банка (160–180 г)
– сельдерей стеблевой – 2 стебля
– лук красный – 1/4 шт.
– петрушка – 2 ст. л.
– оливковое масло – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– соль – 1/3 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Нут промойте и обсушите, тунец разберите вилкой.
2. Сельдерей и лук нарежьте мелко, петрушку порубите.
3. Смешайте нут, тунец и овощи.
4. Заправьте маслом и лимонным соком, посолите и поперчите.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

**8. Баклажаны, запечённые с томатами и мятой**
Время: 50 минут | Выход: 4–6 порций
Ингредиенты:
– баклажаны – 2 шт. (около 700 г)
– помидоры – 400 г
– чеснок – 2 зубчика

– оливковое масло – 3 ст. л.
– уксус бальзамический/винный – 1 ст. л.
– мята – 1 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Разогрейте духовку до 200°C. Баклажаны нарежьте кружками и смажьте 2 ст. л. масла.
2. Запекайте 18–20 минут, перевернув один раз.
3. Помидоры нарежьте кубиком, смешайте с чесноком, уксусом, солью и перцем.
4. Выложите томаты на баклажаны, сбрызните оставшимся маслом и посыпьте мятой.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**9. Карпаччо из говядины с руколой и пекорино**
Время: 20 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– говядина (тонкий край/вырезка) – 350 г
– рукола – 80 г
– пекорино – 50 г
– оливковое масло – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– каперсы – 1 ст. л.
– соль – 1/4 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Уберите мясо в морозилку на 25–30 минут, чтобы его было легче нарезать.
2. Нарежьте очень тонкими ломтиками и разложите на тарелке одним слоем.
3. Смешайте масло, лимонный сок, соль и перец, полейте мясо.
4. Добавьте руколу, каперсы и стружку пекорино, подавайте сразу.
Хранение: Подавайте сразу; нарезанное мясо держите в холодильнике не дольше 12 часов.

**10. Брускетта с боттаргой и лимоном**
Время: 10 минут | Выход: 8 шт
Ингредиенты:
– хлеб деревенский – 8 ломтиков
– боттарга (тёртая) – 2–3 ст. л.
– оливковое масло – 2 ст. л.
– чеснок – 1 зубчик
– цедра лимона – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Хлеб подсушите на сухой сковороде или в тостере.
2. Натрите ломтики чесноком и сбрызните оливковым маслом.
3. Посыпьте боттаргой, добавьте лимонную цедру и перец.
4. Подавайте сразу, пока хлеб тёплый.
Хранение: Лучше сразу; боттаргу храните в холодильнике в плотно закрытой упаковке.

**11. Салат из белой фасоли с мятой и красным луком**
Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:
– фасоль белая консервированная – 1 банка (400 г)
– лук красный – 1/3 шт.
– мята – 1 ст. л.
– петрушка – 1 ст. л.
– вяленые томаты – 60 г
– оливковое масло – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– соль – 1/3 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Фасоль промойте и обсушите, лук нарежьте тонко.
2. Вяленые томаты нарежьте полосками, зелень порубите.
3. Смешайте фасоль, лук, томаты и зелень.
4. Заправьте маслом и лимонным соком, посолите и поперчите.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

**12. Пекорино с мёдом и грецкими орехами**
Время: 5 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– пекорино – 200 г
– мёд – 2 ст. л.
– орехи грецкие – 60 г
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Орехи подсушите на сухой сковороде 2–3 минуты и крупно порубите.
2. Нарежьте сыр ломтиками или кубиками.
3. Полейте мёдом и посыпьте орехами и перцем, подавайте.
Хранение: Собирайте перед подачей; сыр хранится в холодильнике по сроку производителя.

**13. Маринованные кабачки с мятой и винным уксусом**
Время: 25 минут (+ настой) | Выход: 500 г
Ингредиенты:
– кабачки – 3 шт. (600–700 г)
– чеснок – 2 зубчика
– мята – 1 ст. л.
– оливковое масло – 3 ст. л.
– уксус винный/яблочный – 2 ст. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Кабачки нарежьте тонкими кружками и обжарьте на сухой сковороде-гриль 2–3 минуты с каждой стороны.
2. Смешайте масло, уксус, сахар, соль, перец, чеснок и мяту.
3. Переложите тёплые кабачки в контейнер, залейте маринадом и перемешайте.
4. Охладите 1 час и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.

## ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

9 рецептов: уютные супы – от минестры и чечевичного до томатных вариантов и супа с мидиями.

### 14. Зуппа галлурезе (хлебная запеканка с бульоном и сыром)

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– хлеб белый/деревенский (вчерашний) – 300 г
– бульон куриный – 1,2 л
– пекорино (или твёрдый сыр) – 200 г
– сливочное масло – 30 г
– петрушка – 1 ст. л.
– соль – по вкусу
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 190°C. Форму смажьте маслом.
2. Хлеб нарежьте ломтиками и выложите в форму слоями, пересыпая тёртым сыром.
3. Залейте горячим бульоном так, чтобы хлеб хорошо пропитался.
4. Положите сверху кусочки масла и запекайте 25–30 минут до румяной корочки.
5. Дайте постоять 10 минут, посыпьте петрушкой и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогревайте в духовке или микроволновке.

### 15. Минестра с фасолью, капустой и сельдереем

Время: 45 минут | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

– фасоль белая консервированная – 1 банка (400 г)
– картофель – 3 шт.
– капуста белокочанная – 300 г
– морковь – 1 шт.
– сельдерей стеблевой – 2 стебля
– лук репчатый – 1 шт.
– томаты в собственном соку – 400 г
– оливковое масло – 2 ст. л.
– розмарин – 1/2 ч. л.
– соль – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. В кастрюле прогрейте масло и обжарьте лук, морковь и сельдерей 5 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и томаты, перемешайте и прогрейте 2 минуты.
3. Влейте 2 л воды, добавьте розмарин и варите 15 минут.
4. Положите нашинкованную капусту и фасоль, варите ещё 10–12 минут.
5. Посолите, поперчите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

### 16. Суп из чечевицы с томатами и розмарином

Время: 35 минут | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

– чечевица красная – 250 г

– томаты в собственном соку – 400 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– оливковое масло – 2 ст. л.
– розмарин – 1/2 ч. л.
– вода/бульон – 1,8 л
– соль – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. На масле обжарьте лук и морковь 5 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок и розмарин, прогрейте 30 секунд.
3. Положите чечевицу и томаты, влейте воду/бульон.
4. Варите 18–20 минут до мягкости чечевицы.
5. Посолите, поперчите и дайте настояться 5 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток; в морозилке до 2 месяцев.

**17. Бульон с фрикадельками и зеленью**
Время: 50 минут | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– бульон куриный – 2 л
– фарш смешанный (говядина+свинина) – 500 г
– яйцо – 1 шт.
– сухари панировочные – 3 ст. л.
– чеснок – 1 зубчик
– петрушка – 3 ст. л.
– морковь – 1 шт.
– лук репчатый – 1 шт.
– соль – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Смешайте фарш, яйцо, сухари, чеснок, 1 ст. л. петрушки, соль и перец.
2. Скатайте небольшие фрикадельки (размером с грецкий орех).
3. В бульон добавьте лук и морковь крупными кусками и доведите до слабого кипения.
4. Опустите фрикадельки и варите 15–18 минут на тихом огне.
5. Достаньте овощи, добавьте оставшуюся петрушку и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

**18. Овощной суп с фреголой**
Время: 40 минут | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– фрегола – 180 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– сельдерей стеблевой – 1–2 стебля
– кабачок – 1 шт.
– томаты в собственном соку – 300 г
– оливковое масло – 2 ст. л.
– чеснок – 1 зубчик

– вода/бульон – 2 л
– соль – 1 ч. л.
– базилик – 1 ст. л.
Шаги:
1. На масле обжарьте лук, морковь и сельдерей 6 минут.
2. Добавьте чеснок, кабачок и томаты, прогрейте 2 минуты.
3. Влейте воду/бульон и варите 15 минут.
4. Всыпьте фреголу и варите ещё 12–14 минут до готовности.
5. Посолите, добавьте базилик и дайте постоять 5 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**19. Крем-суп из цветной капусты с пекорино**
Время: 35 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– цветная капуста – 800 г
– картофель – 1 шт.
– лук репчатый – 1 шт.
– чеснок – 1 зубчик
– оливковое масло – 1,5 ст. л.
– бульон овощной/куриный – 1,2 л
– сливки 10–20% – 150 мл
– пекорино – 60 г
– соль – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– мускатный орех – щепотка
Шаги:
1. На масле обжарьте лук 4 минуты до мягкости, добавьте чеснок.
2. Положите цветную капусту и картофель, залейте бульоном.
3. Варите 18–20 минут до мягкости овощей.
4. Пробейте суп блендером до кремовой текстуры.
5. Влейте сливки, добавьте пекорино и специи, прогрейте 2 минуты.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**20. Томатный суп с фенхелем и базиликом**
Время: 30 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– томаты в собственном соку – 800 г
– фенхель – 1 кочан
– лук репчатый – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– оливковое масло – 2 ст. л.
– бульон овощной/вода – 1 л
– базилик – 1 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– сахар – 1 щепотка
Шаги:
1. На масле обжарьте лук и тонко нарезанный фенхель 7 минут.
2. Добавьте чеснок, прогрейте 30 секунд.

3. Положите томаты, влейте бульон и варите 12–15 минут.
4. Пробейте блендером (по желанию) и доведите вкус солью, перцем и щепоткой сахара.
5. Добавьте базилик и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**21. Суп из нута с чесноком и шалфеем**
Время: 35 минут | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– нут консервированный – 2 банки (800 г)
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– шалфей – 6–8 листьев (или 1/2 ч. л. сушёного)
– оливковое масло – 2 ст. л.
– бульон овощной/вода – 2 л
– лимонный сок – 1 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. На масле обжарьте лук и морковь 6 минут.
2. Добавьте чеснок и шалфей, прогрейте 30 секунд.
3. Влейте бульон и добавьте нут, варите 15 минут.
4. Разомните часть нута толкушкой прямо в кастрюле для густоты.
5. Посолите, поперчите, добавьте лимонный сок и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток; в морозилке до 2 месяцев.

**22. Суп с мидиями в томатном бульоне**
Время: 30 минут | Выход: 4–6 порций
Ингредиенты:
– мидии в раковинах – 1 кг
– томаты в собственном соку – 400 г
– лук репчатый – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– оливковое масло – 2 ст. л.
– белое вино – 120 мл
– вода – 700 мл
– петрушка – 2 ст. л.
– хлопья чили – 1/4 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
Шаги:
1. На масле обжарьте лук 5 минут, добавьте чеснок и чили.
2. Положите томаты, влейте воду и варите 10 минут.
3. Влейте вино, добавьте мидии и накройте крышкой.
4. Готовьте 5–7 минут, пока мидии не откроются; нераскрывшиеся выбросьте.
5. Добавьте петрушку, при необходимости подсолите и подавайте.
Хранение: Лучше свежим; в холодильнике до 24 часов.

## ГЛАВА 3. ПАСТА, НЬОККИ И ФРЕГОЛА

16 рецептов: паста, ньокки и фрегола с томатами, шафраном, морепродуктами и сыром.

**23. Маллореддус алла кампиданезе (сосиски в томатном соусе с шафраном)**
Время: 40 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– паста «маллореддус» (или мелкие ньокки) – 400 г
– колбаски (свежие) – 300 г
– лук репчатый – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– томаты в собственном соку – 400 г
– белое вино – 80 мл
– шафран – щепотка
– оливковое масло – 2 ст. л.
– пекорино (тёртый) – 60 г
– соль – по вкусу
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. На масле обжарьте лук 5 минут, добавьте чеснок.
2. Снимите колбаски с оболочки, добавьте в сковороду и обжарьте 6–7 минут.
3. Влейте вино и выпарите 2 минуты, добавьте томаты и шафран.
4. Тушите соус 12–15 минут до густоты.
5. Отварите пасту, смешайте с соусом и подавайте с пекорино.
Хранение: Соус – в холодильнике до 3 суток; пасту лучше смешивать перед подачей.

**24. Кулурджонес с картофелем, мятой и пекорино (упрощённо)**
Время: 1 час 20 минут | Выход: 4–6 порций
Ингредиенты:
– мука – 350 г
– яйцо – 1 шт.
– вода – 120 мл
– соль – 1/2 ч. л.
– картофель – 500 г
– пекорино (тёртый) – 80 г
– мята – 1 ст. л.
– чеснок – 1 зубчик
– сливочное масло – 40 г
– шалфей – 6–8 листьев
– перец чёрный – по вкусу

# 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.