Рецепты сардинской кухни



Наталья Смакова

Наталья Смакова

Рецепты сардинской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73494843
SelfPub; 2026

Аннотация

«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.

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, ук-

сусом, 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, подавай-

те.

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 ду-

ховке 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.