РЕЦЕПТЫ САМСКОЙ КУХНИ

Традиционные блюда Севера



Наталья Смакова

Наталья Смакова

Рецепты саамской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты саамской кухни» - это практичный сборник северной домашней еды: рыба, ягоды, корнеплоды, крупы, грибы и сытные блюда из мяса.Внутри - 100 рецептов, разбитых на 9 разделов: от закусок и сливочных супов до выпечки, заготовок и ягодных соусов. Каждый рецепт содержит понятный список ингредиентов, пошаговое приготовление и рекомендации по хранению. Сборник подходит для повседневной кухни и помогает собрать «северное меню» из доступных продуктов - без сложных техник и редких ингредиентов.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты саамской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Саамская кухня родилась в условиях Севера: короткое лето, долгие зимы и необходимость бережно использовать то, что даёт природа. Отсюда любовь к рыбе, ягодам, корнеплодам, крупам и простым, но сытным блюдам.

В этом сборнике собраны рецепты, которые легко повторить дома: от быстрых закусок и намазок до сливочных супов, блюд из мяса и выпечки. В каждом рецепте – понятные шаги и рекомендации по хранению, чтобы готовка была удобной и предсказуемой.

Используйте сборник как конструктор: добавляйте к рыбе тёплые гарниры, к мясу – ягодные соусы, а к супам – ржаные хлебцы или лепёшки. Так «северное меню» собирается быстро и без сложных техник.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И НАМАЗКИ

12 рецептов: рыбные закуски, салаты, намазки и быстрые дополнения к столу.

1. Закуска из слабосолёной рыбы с укропом и лимоном

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– филе слабосолёной рыбы (лосось/форель) 250 г
– огурец 1 шт. (примерно 200 г)
– лук красный 1/2 шт.
– лимон 1/2 шт.
– укроп 1/2 пучка
– оливковое масло 1,5 ст. л.
– чёрный перец по вкусу

Шаги:

1. Рыбу нарежьте тонкими ломтиками или небольшими кубиками.
2. Огурец нарежьте мелким кубиком, лук – очень тонкими полукольцами.
3. Смешайте рыбу, огурец, лук и рубленый укроп.
4. Сбрызните соком лимона, добавьте масло и перец, аккуратно перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

2. Намазка из копчёной рыбы со сливочным сыром

Время: 10 минут | Выход: 350-400 г

Ингредиенты:

– копчёная рыба (лосось/скумбрия) 200 г
– сливочный сыр 150 г
– сметана 2 ст. л.
– лимонный сок 1 ч. л.
– укроп 1/3 пучка
– чёрный перец по вкусу

Шаги:

1. Рыбу разберите на кусочки, удалите кожу и кости.
2. Смешайте рыбу со сливочным сыром и сметаной.
3. Добавьте лимонный сок, рубленый укроп и перец.
4. Разомните вилкой до однородной намазки.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

3. Паштет из оленины с можжевельником

Время: 50 минут | Выход: 450-500 г

Ингредиенты:

– оленина (или говядина) 350 г
– печень куриная 200 г
– лук 1 шт.
– морковь 1 шт.
– сливочное масло 70 г
– сливки 20% 80 мл
– ягоды можжевельника 4-6 шт. (по желанию)
– соль 1 ч. л.
– чёрный перец по вкусу

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте, обжарьте на половине масла 6-7 минут до мягкости.
2. Добавьте нарезанную оленину, жарьте 8 минут, затем добавьте печень и готовьте ещё 6-7 минут.
3. Посолите, добавьте перец и раздавленные ягоды можжевельника, влейте сливки и прогрейте 2 минуты.
4. Пробейте массу блендером до гладкости, вмешайте оставшееся масло и охладите.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

4. Салат из свёклы с хреном и брусникой

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– свёкла отварная или запечённая 500 г
– брусника (свежая/замороженная) 80 г
– хрен столовый 1-1,5 ч. л.
– сметана 3 ст. л.
– соль 1/3 ч. л.
– чёрный перец по вкусу

Шаги:

1. Свёклу натрите на крупной тёрке.
2. Смешайте сметану, хрен, соль и перец.
3. Заправьте свёклу соусом и аккуратно перемешайте.
4. Добавьте бруснику и снова аккуратно перемешайте перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

5. Огурцы с йогуртом и укропом по-северному

Время: 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– огурцы 3 шт. (примерно 450 г)
– йогурт натуральный 200 г
– укроп 1/2 пучка
– чеснок 1 зубчик
– лимонный сок 1 ч. л.
– соль 1/3 ч. л.
– чёрный перец по вкусу

Шаги:
1. Огурцы нарежьте тонкими полукружьями.
2. Смешайте йогурт, лимонный сок, соль и перец.
3. Добавьте рубленый укроп и тёртый чеснок.
4. Заправьте огурцы соусом и перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.

6. Тёплые грибы в сметане с луком
Время: 25 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– грибы (шампиньоны/лесные) 500 г
– лук 1 шт.
– сметана 200 г
– сливочное масло 20 г
– растительное масло 1 ст. л.
– соль 1/2 ч. л.
– чёрный перец по вкусу
– укроп 1/3 пучка
Шаги:
1. Грибы нарежьте, лук – полукольцами.
2. Разогрейте масла, обжарьте лук 4 минуты до прозрачности.
3. Добавьте грибы и готовьте 10-12 минут до испарения влаги.
4. Добавьте сметану, соль и перец, прогрейте 3-4 минуты, посыпьте укропом.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

7. Ржаные хлебцы с маслом и солёной рыбой
Время: 10 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– ржаные хлебцы 12 шт.
– сливочное масло 60 г
– слабосолёная рыба 200 г
– укроп 1/3 пучка
– лимон 1/2 шт.
– чёрный перец по вкусу
Шаги:
1. Хлебцы намажьте тонким слоем масла.
2. Рыбу нарежьте ломтиками и разложите сверху.
3. Посыпьте рубленым укропом и перцем.
4. Сбрызните лимонным соком и подавайте.
Хранение: Собранные хлебцы храните в холодильнике до 6 часов.

8. Маринованный лук к рыбе и мясу
Время: 15 минут (+ настой 20 минут) | Выход: 250-300 г
Ингредиенты:
– лук красный 2 шт.
– уксус 6% 2 ст. л.
– вода 200 мл
– сахар 1 ч. л.
– соль 1/2 ч. л.

– чёрный перец горошком 6-8 шт. (по желанию)
Шаги:
1. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. Смешайте воду, уксус, сахар и соль до растворения.
3. Залейте лук маринадом, добавьте перец по желанию.
4. Оставьте на 20 минут, затем слейте лишнюю жидкость.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

9. Салат из тёплого картофеля с зелёным луком
Время: 25 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– картофель 600 г
– зелёный лук 5-6 перьев
– огурец солёный 2 шт.
– растительное масло 2 ст. л.
– горчица 1 ч. л.
– уксус 6% 1 ч. л.
– соль по вкусу
– чёрный перец по вкусу
Шаги:
1. Картофель отварите в мундире до готовности, остудите 5 минут и очистите.
2. Нарежьте картофель крупным кубиком, солёные огурцы – мелким.
3. Смешайте масло, горчицу, уксус, соль и перец.
4. Заправьте тёплый картофель, добавьте зелёный лук и огурцы, перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.

10. Творожная закуска с зеленью и сушёной рыбой
Время: 10 минут | Выход: 350-400 г
Ингредиенты:
– творог 5-9% 300 г
– сметана 2 ст. л.
– укроп 1/2 пучка
– зелёный лук 3 пера
– сушёная рыба (вяленая) 30-40 г
– соль по вкусу
– чёрный перец по вкусу
Шаги:
1. Сушёную рыбу разберите на мелкие кусочки, удалите кости.
2. Смешайте творог со сметаной до кремовой консистенции.
3. Добавьте рубленую зелень, рыбу, соль и перец.
4. Перемешайте и подавайте с хлебом или картофелем.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

11. Сельдь с яблоком и горчичной заправкой
Время: 15 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– филе сельди слабосолёной 250 г
– яблоко 1 шт.
– лук 1/2 шт.

– йогурт натуральный 120 г
– горчица 1 ч. л.
– лимонный сок 1 ч. л.
– чёрный перец по вкусу
Шаги:
1. Сельдь нарежьте кусочками 2-3 см.
2. Яблоко очистите и нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
3. Смешайте йогурт, горчицу и лимонный сок, поперчите.
4. Соедините сельдь, яблоко и лук, заправьте соусом.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.

12. Рулетики из лаваша с лососем и сливочным сыром
Время: 20 минут | Выход: 16-18 шт.
Ингредиенты:
– лаваш тонкий 2 листа
– сливочный сыр 200 г
– лосось слабосолёный 200 г
– огурец 1 шт.
– укроп 1/2 пучка
– лимонный сок 1 ч. л.
Шаги:
1. Смажьте лаваш сливочным сыром тонким слоем.
2. Разложите ломтики лосося, добавьте тонкие полоски огурца и рубленый укроп.
3. Сбрызните лимонным соком и сверните плотный рулет.
4. Охладите 10 минут и нарежьте рулетики.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

12 рецептов: сытные северные супы – рыбные, грибные, мясные и овощные.

13. Рыбный сливочный суп с лососем и картофелем
Время: 40 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– лосось (филе) 350 г
– картофель 450 г
– морковь 1 шт.
– лук 1 шт.
– сливки 20% 250 мл
– вода 1,5 л
– сливочное масло 20 г
– соль 1-1,5 ч. л.
– укроп 1/2 пучка
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте мелко, прогрейте на масле 5 минут.
2. Добавьте нарезанный картофель и воду, варите 12-15 минут до мягкости.
3. Добавьте кусочки лосося и варите 6-7 минут на слабом кипении.
4. Влейте сливки, посолите, прогрейте 2 минуты и посыпьте укропом.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

14. Похлёбка из белой рыбы с корнем сельдерея
Время: 45 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– белая рыба (треска/минтай) 400 г
– картофель 400 г
– корень сельдерея 200 г
– лук 1 шт.
– лавровый лист 1 шт.
– вода 1,7 л
– соль 1-1,5 ч. л.
– чёрный перец по вкусу
– зелень 1/3 пучка
Шаги:
1. Картофель и сельдерей нарежьте кубиком, лук – мелко.
2. Вскипятите воду, добавьте овощи и лавровый лист, варите 15 минут.
3. Добавьте рыбу кусочками, варите 8 минут на слабом кипении.
4. Посолите, поперчите, дайте настояться 10 минут и посыпьте зеленью.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

15. Суп из оленины с перловкой
Время: 1 час 20 минут | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– оленина (или говядина) 500 г
– перловка 160 г
– картофель 500 г
– морковь 1 шт.
– лук 1 шт.
– вода 2,5 л
– лавровый лист 1 шт.
– соль 1,5-2 ч. л.
– чёрный перец по вкусу
Шаги:
1. Перловку промойте и замочите в холодной воде на 20 минут.
2. Мясо залейте водой и варите 40 минут на слабом кипении.
3. Добавьте перловку, варите 20 минут.
4. Добавьте картофель и овощи, посолите, варите 15 минут, настоите 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

16. Грибная похлёбка с ячменём
Время: 55 минут | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– грибы 500 г
– крупа ячневая 150 г
– картофель 450 г
– лук 1 шт.
– морковь 1 шт.
– масло растительное 2 ст. л.
– вода 2,5 л
– соль 1,5 ч. л.

– лавровый лист 1 шт.
Шаги:
1. Крупу промойте и варите в воде 10 минут, затем добавьте картофель.
2. Лук и морковь обжарьте 5 минут, добавьте нарезанные грибы и готовьте 8 минут.
3. Переложите зажарку в кастрюлю, добавьте лавровый лист и соль.
4. Варите 15 минут и дайте настояться 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

17. Суп-пюре из корнеплодов со сливками
Время: 45 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– морковь 2 шт. (около 300 г)
– пастернак (или корень петрушки) 200 г
– картофель 300 г
– лук 1 шт.
– сливки 20% 200 мл
– вода 1,2 л
– сливочное масло 20 г
– соль 1 ч. л.
– чёрный перец по вкусу
Шаги:
1. Овощи нарежьте кубиком, лук прогрейте на сливочном масле 3 минуты.
2. Добавьте остальные овощи и воду, варите 20-25 минут до мягкости.
3. Пробейте суп блендером до гладкости.
4. Влейте сливки, посолите, поперчите и прогрейте 2 минуты.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

18. Домашняя уха с зеленью и лавровым листом
Время: 50 минут | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– рыба (набор для ухи или филе) 900 г
– картофель 500 г
– лук 1 шт.
– морковь 1 шт.
– вода 2,5 л
– лавровый лист 2 шт.
– соль 1,5 ч. л.
– перец горошком 6-8 шт.
– зелень 1/2 пучка
Шаги:
1. Сварите рыбный бульон 20 минут, затем процедите.
2. Добавьте картофель, морковь и лук, варите 15 минут.
3. Верните рыбу (филе или кусочки), варите 6-8 минут.
4. Посолите, добавьте лавр и зелень, дайте настояться 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

19. Щи из квашеной капусты по-северному
Время: 1 час 10 минут | Выход: 10 порций
Ингредиенты:

– квашеная капуста 700 г
– картофель 600 г
– лук 1 шт.
– морковь 1 шт.
– томатная паста 1 ст. л.
– масло растительное 2 ст. л.
– вода 3 л
– лавровый лист 2 шт.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Лук и морковь обжарьте на масле 6 минут, добавьте томатную пасту и прогрейте 1 минуту.
2. В кипящую воду добавьте картофель, варите 10 минут.
3. Добавьте квашеную капусту и зажарку, варите 20 минут.
4. Добавьте лавр, отрегулируйте соль и дайте щам настояться 15 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

20. Суп из чечевицы с копчёной паприкой
Время: 40 минут | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– чечевица красная 250 г
– лук 1 шт.
– морковь 1 шт.
– картофель 300 г
– томатная паста 1 ст. л.
– копчёная паприка 1 ч. л.
– масло растительное 2 ст. л.
– вода 2,2 л
– соль 1,5 ч. л.
Шаги:
1. Лук и морковь прогрейте на масле 5 минут.
2. Добавьте томатную пасту и паприку, перемешайте 30 секунд.
3. Влейте воду, добавьте картофель кубиком и промытую чечевицу.
4. Варите 18-20 минут до мягкости, посолите и дайте настояться 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

21. Овощной суп с картофелем и брусникой
Время: 35 минут | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– картофель 600 г
– морковь 1 шт.
– лук 1 шт.
– капуста белокочанная 300 г
– брусника 70 г
– масло растительное 1,5 ст. л.
– вода 2,5 л
– соль 1,5 ч. л.
– лавровый лист 1 шт.
Шаги:

1. Лук и морковь прогрейте на масле 4 минуты.
2. Добавьте нарезанный картофель и воду, варите 10 минут.
3. Добавьте нашинкованную капусту и лавровый лист, варите 12 минут.
4. Посолите, добавьте бруснику, прогрейте 2 минуты и дайте настояться 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

22. Молочный суп с лапшой и сливочным маслом
Время: 20 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– молоко 1,5 л
– вода 250 мл
– лапша 180 г
– соль 1/2 ч. л.
– сахар 1-2 ст. л. (по желанию)
– сливочное масло 30 г
Шаги:
1. Доведите молоко с водой до кипения.
2. Добавьте лапшу и варите 6-8 минут на слабом огне.
3. Добавьте соль и сахар по желанию, перемешайте.
4. Положите масло и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.

23. Суп из копчёной рыбы с картофелем
Время: 35 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– копчёная рыба (скумбрия/лосось) 250 г
– картофель 450 г
– лук 1 шт.
– морковь 1 шт.
– сливки 10-20% 150 мл
– вода 1,6 л
– лавровый лист 1 шт.
– соль по вкусу
– перец по вкусу
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте, прогрейте 4 минуты в кастрюле с небольшим количеством воды.
2. Добавьте картофель и воду, варите 12-15 минут.
3. Добавьте кусочки копчёной рыбы и лавровый лист, варите 5 минут.
4. Влейте сливки, отрегулируйте соль и перец, прогрейте 2 минуты.

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.