

Рецепты МИНЬОТСКОЙ КУХНИ

Authentic Northern Portuguese
Minho Region Cooking



Наталья Смакова

Наталья Смакова

Рецепты миньотской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты миньотской кухни» — это практичный сборник из 100 домашних блюд северного региона Португалии (Minho). Минью известен зелёными супами (калду верде), блюдами из трески и другой рыбы, сытной свининой с чесноком и белым вином, кукурузным хлебом и простыми десертами. В книге рецепты сгруппированы по разделам: закуски, супы, рыба и морепродукты, мясо и птица, блюда с рисом и бобовыми, гарниры, выпечка, сладости, соусы и напитки. Каждый рецепт содержит список ингредиентов, пошаговое приготовление, выход и время, а также подсказки по хранению. Сборник подойдёт для повседневной кухни, когда хочется понятных, тёплых и насыщенных вкусов Португалии.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты миньотской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Минью (Minho) – северный регион Португалии, где кухня остаётся «домашней» по духу: простые продукты, понятные техники и насыщенный вкус.

Здесь любят зелёные супы (например, калду верде), рыбу на гриле, блюда из свинины с чесноком и белым вином, а к столу часто подают кукурузный хлеб.

Этот сборник создан как практичная книга: 100 рецептов, сгруппированных по разделам. В каждом рецепте указаны тип блюда, выход и время приготовления, а шаги описаны коротко и по делу.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

12 рецептов: Салат «Минью» с помидорами, луком и оливками, Запечённый сладкий перец с чесноком и петрушкой, Крокеты из трески (паштелиш де бакаляу)...

001. Салат «Минью» с помидорами, луком и оливками

Тип: закуска / салат

Выход: 4 порции

Время: 15 мин

Ингредиенты:

- помидоры – 600 г
- лук красный – 1/2 шт.
- оливки чёрные без косточек – 80 г
- оливковое масло – 3 ст. л.
- уксус винный – 1 ст. л.
- орегано – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Помидоры нарежьте дольками, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте с оливками.
3. Заправьте маслом и уксусом, добавьте орегано, соль и перец.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 12 часов.

Заметка: Хорошо сочетается с кукурузным хлебом и рыбой.

002. Запечённый сладкий перец с чесноком и петрушкой

Тип: закуска

Выход: 4 порции

Время: 40 мин

Ингредиенты:

- перец сладкий – 4 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 3 ст. л.
- уксус винный – 1 ч. л.
- петрушка – 10 – 15 г

- соль – 1/2 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Запекайте перцы 25 минут при 220°C, затем выдержите под крышкой 10 минут.
2. Снимите кожицу и семена, нарежьте полосками.
3. Добавьте чеснок и петрушку.
4. Заправьте маслом и уксусом, посолите и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Вкус ярче после охлаждения 1-2 часа.

003. Крокеты из трески (паштелиш де бакаляу)

Тип: закуска

Выход: 16-18 шт.

Время: 55 мин

Ингредиенты:

- филе трески/хека – 500 г
- картофель – 500 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- петрушка – 10 г
- яйцо – 1 шт.
- соль – 1 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу
- панировочные сухари – 80 г
- масло для жарки – 300 – 400 мл

Шаги:

1. Картофель отварите и разомните в пюре.
2. Рыбу отварите 7 минут, разберите на волокна.
3. Лук и чеснок прогрейте на 1 ст. л. масла 5 минут.
4. Смешайте пюре, рыбу, лук, яйцо и петрушку, посолите и поперчите.
5. Сформируйте крокеты, обваляйте в сухарях и обжарьте 3-4 минуты до золотистости.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогревать в духовке 10 минут при 180°C.

Заметка: Для аромата добавьте щепотку мускатного ореха в массу.

004. Оладьи из трески с зеленью (патанискас)

Тип: закуска

Выход: 14-16 шт.

Время: 35 мин

Ингредиенты:

- филе трески – 400 г
- мука – 160 г
- яйца – 2 шт.
- молоко – 180 мл
- лук зелёный – 30 г
- петрушка – 10 г
- разрыхлитель – 1 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу
- масло для жарки – 3 – 4 ст. л.

Шаги:

1. Рыбу нарежьте мелкими кубиками.
2. Смешайте яйца, молоко, соль и перец; добавьте муку и разрыхлитель.
3. Вмешайте рыбу и зелень.
4. Жарьте оладьи по 2-3 минуты с каждой стороны до румяности.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Подавайте с лимоном и зелёным салатом.

005. Сардины в лимонном маринаде с лавром

Тип: закуска

Выход: 4 порции

Время: 25 мин (+ маринование)

Ингредиенты:

- сардины – 600 г
- лимон – 1 шт.
- оливковое масло – 3 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- лавровый лист – 2 шт.
- соль – 1 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Сардины быстро обжарьте по 2 минуты с каждой стороны.
2. Смешайте масло, лимонный сок, чеснок и перец, добавьте лавр.
3. Залейте рыбу маринадом и охладите минимум 2 часа.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Маринад подходит и для скумбрии.

006. Овечий сыр с айвовым мармеладом и грецкими орехами

Тип: закуска

Выход: 4 порции

Время: 10 мин

Ингредиенты:

- сыр овечий – 200 г
- айвовый мармелад – 120 г
- грецкие орехи – 50 г
- оливковое масло – 1 ст. л.
- соль – щепотка

Шаги:

1. Сыр нарежьте ломтиками, мармелад – кубиками.
2. Орехи подсушите 2-3 минуты на сухой сковороде.
3. Разложите на тарелке, посыпьте орехами, сбрызните маслом и подайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов (лучше собирать перед подачей).

Заметка: Классическое португальское сочетание к хлебу и фруктам.

007. Паштет из куриной печени с тимьяном

Тип: закуска

Выход: на 8 порций

Время: 35 мин (+ охлаждение)

Ингредиенты:

- печень куриная – 500 г
- лук – 1 шт.
- сливочное масло – 120 г
- сливки 20% – 60 мл
- тимьян – 1 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу
- масло растительное – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук обжарьте 5 минут на растительном масле.
2. Добавьте печень и готовьте 8-10 минут, посолите и поперчите.
3. Пробейте с 60 г сливочного масла, сливками и тимьяном до крема.
4. Переложите в форму и залейте растопленным оставшимся маслом.
5. Охладите 2 часа.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Подавайте с тостом или кукурузным хлебом.

008. Тёплый салат из нута с тунцом и красным луком

Тип: закуска / салат

Выход: 4 порции

Время: 20 мин

Ингредиенты:

- нут варёный – 400 г
- тунец консервированный – 180 г
- лук красный – 1/2 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- уксус винный – 1 ст. л.
- петрушка – 10 г
- соль – 1/2 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Нут прогрейте 3 минуты в сотейнике с 1-2 ст. л. воды.
2. Добавьте лук и тунец, разомните вилкой.
3. Заправьте маслом и уксусом, посолите, поперчите.
4. Посыпьте петрушкой и подавайте тёплым.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Сытно и быстро, удобно для ужина.

009. Оливки, прогретые с чесноком и апельсиновой цедрой

Тип: закуска

Выход: 4 порции

Время: 12 мин

Ингредиенты:

- оливки зелёные – 250 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- цедра апельсина – 1 ч. л.
- паприка сладкая – 1/2 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Прогрейте масло, добавьте чеснок на 30 секунд.
2. Всыпьте оливки, добавьте паприку и перец, прогрейте 3-4 минуты.
3. Снимите с огня, добавьте цедру и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; перед подачей прогреть 2 минуты.

Заметка: Апельсиновая цедра даёт характерную цитрусовую ноту.

010. Тосты из кукурузного хлеба с помидором и чесноком

Тип: закуска

Выход: 6 тостов

Время: 15 мин

Ингредиенты:

- кукурузный хлеб – 6 ломтиков
- помидоры – 2 шт.
- чеснок – 1 зубчик
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/3 ч. л.
- орегано – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Подрумяньте хлеб на сухой сковороде.
2. Натрите тосты чесноком.
3. Натрите помидоры, смешайте с маслом и солью.
4. Разложите томатную массу на тосты и посыпьте орегано.

Хранение: Лучше есть сразу; в холодильнике до 6 часов.

Заметка: Можно добавить ломтик сыра или анчоусы.

011. Морковная «эскебеше» с луком и уксусом

Тип: закуска

Выход: 4 порции

Время: 25 мин

Ингредиенты:

- морковь – 500 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- уксус винный – 3 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- соль – 1 ч. л.
- паприка сладкая – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Морковь нарежьте кружками и отварите 5 минут.
2. Лук и чеснок обжарьте 4 минуты на масле.
3. Добавьте морковь, уксус, лавр, паприку и соль, прогрейте 2 минуты.
4. Остудите и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

Заметка: Хорошая холодная закуска к мясу и рыбе.

012. Салат из листовой капусты с яблоком и медово-горчичной заправкой

Тип: закуска / салат

Выход: 4 порции

Время: 15 мин

Ингредиенты:

- капуста кейл (или молодая белокочанная) – 250 г
- яблоко – 1 шт.
- лук зелёный – 20 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- горчица дижонская – 1 ч. л.
- мёд – 1 ч. л.
- уксус яблочный – 1 ст. л.
- соль – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Капусту нарежьте тонко и слегка разомните руками 30 секунд.
2. Яблоко нарежьте тонкими ломтиками, добавьте лук.
3. Смешайте масло, горчицу, мёд, уксус и соль.
4. Заправьте салат, перемешайте и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 12 часов.

Заметка: Заправка хорошо подходит и к фасоли или отварному картофелю.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

12 рецептов: Калду верде (картофельный суп с капустой и чоризо), Фасолевый суп с копчёной колбасой и зеленью, Рыбная похлёбка с томатами и кориандром...

013. Калду верде (картофельный суп с капустой и чоризо)

Тип: суп

Выход: 6 порций

Время: 45 мин

Ингредиенты:

- картофель – 700 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- капуста кейл/листовая – 200 г
- колбаса чоризо (или копчёная) – 120 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- вода или бульон – 1,5 л
- соль – 1 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Лук и чеснок прогрейте на масле 3 минуты.
2. Добавьте картофель и бульон, варите 20 минут до мягкости.
3. Пробейте суп блендером.
4. Добавьте тонко нарезанную капусту и варите 5 минут.
5. Колбасу нарежьте, прогрейте отдельно 2 минуты и разложите по тарелкам.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогревать до кипения.

Заметка: Капусту добавляйте в конце, чтобы она оставалась яркой.

014. Фасолевый суп с копчёной колбасой и зеленью

Тип: суп

Выход: 6 порций

Время: 1 ч 10 мин

Ингредиенты:

- фасоль белая сухая – 250 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- сельдерей – 1 стебель
- колбаса копчёная – 120 г
- оливковое масло – 1 ст. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- вода – 1,7 л
- соль – 1 ч. л.
- петрушка – 10 г

Шаги:

1. Фасоль замочите на 8 часов, промойте.
2. Овощи нарежьте и обжарьте 5 минут на масле.
3. Добавьте фасоль, воду и лавр, варите 50-60 минут.
4. Добавьте колбасу и варите ещё 5 минут.
5. Посолите и добавьте петрушку.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Часть фасоли можно размять для густоты.

015. Рыбная похлёбка с томатами и кориандром

Тип: суп

Выход: 6 порций

Время: 50 мин

Ингредиенты:

- рыба белая (хек/треска) – 500 г
- креветки – 200 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- помидоры в собственном соку – 400 г
- картофель – 350 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- вода – 1,2 л
- лавровый лист – 1 шт.
- кориандр/петрушка – 10 г
- соль – 1 ч. л.

Шаги:

1. Лук и чеснок обжарьте 3 минуты на масле.
2. Добавьте помидоры, лавр и воду, доведите до кипения.
3. Добавьте картофель, варите 15 минут.
4. Положите рыбу и варите 6 минут.
5. Добавьте креветки, варите 2 минуты, посыпьте зеленью.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Рыбу не переваривайте – она должна оставаться сочной.

016. Суп из нута со шпинатом и чесноком

Тип: суп

Выход: 6 порций

Время: 35 мин

Ингредиенты:

- нут варёный – 450 г
- шпинат – 150 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- оливковое масло – 2 ст. л.
- паприка сладкая – 1 ч. л.
- вода – 1,3 л
- соль – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и чеснок обжарьте 4 минуты на масле.
2. Добавьте паприку, нут и воду, варите 15 минут.
3. Пробейте блендером треть супа и верните обратно.
4. Добавьте шпинат и варите 2 минуты.
5. Посолите и добавьте лимонный сок.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Гренки из кукурузного хлеба подходят идеально.

017. Куриная канжа с рисом и лимоном

Тип: суп

Выход: 6 порций

Время: 1 ч

Ингредиенты:

- курица (бедро/голень) – 700 г
- рис – 80 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 1 зубчик
- вода – 2 л
- лавровый лист – 1 шт.
- соль – 1,5 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.
- петрушка – 10 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой, доведите до кипения и снимите пену.
2. Добавьте овощи и лавр, варите 35 минут.
3. Снимите мясо с костей и верните в кастрюлю.
4. Добавьте рис и варите 12 минут.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и петрушку.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Лимон добавляйте в конце, чтобы аромат был свежим.

018. Суп-пюре из каштанов со сливками

Тип: суп

Выход: 5 порций

Время: 45 мин

Ингредиенты:

- каштаны очищенные (варёные) – 300 г
- картофель – 250 г
- лук – 1 шт.
- сливки 20% – 150 мл
- оливковое масло – 1 ст. л.
- вода – 1 л
- соль – 1 ч. л.
- мускатный орех – щепотка

Шаги:

1. Лук обжарьте 4 минуты на масле.
2. Добавьте картофель и воду, варите 15 минут.
3. Добавьте каштаны и варите ещё 5 минут.
4. Пробейте блендером, влейте сливки и прогрейте 2 минуты.
5. Посолите и добавьте щепотку муската.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Подавайте с каплей оливкового масла.

019. Луковый суп на белом вине с сырными гренками

Тип: суп

Выход: 4 порции

Время: 55 мин

Ингредиенты:

- лук – 600 г
- сливочное масло – 30 г
- оливковое масло – 1 ст. л.
- белое вино сухое – 120 мл
- бульон – 1,2 л
- тимьян – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- хлеб – 4 ломтика
- сыр твёрдый – 80 г

Шаги:

1. Лук томите на смеси масел 20 минут до карамельности.
2. Влейте вино и выпарите 3 минуты.
3. Добавьте бульон и тимьян, варите 15 минут.
4. Подрумяньте хлеб, посыпьте сыром и запеките 3 минуты при 200°C.
5. Подавайте суп с гренками.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; гренки хранить отдельно.

Заметка: Лук томите на умеренном огне, чтобы он стал сладким.

020. Суп из чечевицы с копчёной паприкой

Тип: суп

Выход: 6 порций

Время: 40 мин

Ингредиенты:

- чечевица красная – 220 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика

- оливковое масло – 1 ст. л.
- паприка копчёная – 1 ч. л.
- вода – 1,5 л
- соль – 1,2 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Овощи обжарьте 4 минуты на масле.
2. Добавьте паприку, чечевицу и воду, доведите до кипения.
3. Варите 18-20 минут.
4. Посолите и добавьте лимонный сок.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Копчёная паприка даёт «дымный» вкус без копчёностей.

021. Томатный суп с яйцом

Тип: суп

Выход: 4 порции

Время: 30 мин

Ингредиенты:

- помидоры в собственном соку – 400 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 2 ст. л.
- вода – 800 мл
- паприка сладкая – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- яйца – 4 шт.
- петрушка – 10 г

Шаги:

1. Лук и чеснок обжарьте 3 минуты.
2. Добавьте помидоры, паприку и воду, варите 10 минут.
3. Посолите. Сделайте 4 углубления и вбейте яйца.
4. Накройте крышкой и готовьте 5-6 минут.
5. Посыпьте петрушкой.

Хранение: В холодильнике до 24 часов; яйца лучше готовить перед подачей.

Заметка: Подавайте с тостом или хлебом.

022. Тыквенный суп с апельсином и тмином

Тип: суп

Выход: 6 порций

Время: 45 мин

Ингредиенты:

- тыква – 800 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- оливковое масло – 1 ст. л.
- вода – 1,3 л
- апельсин – 1 шт.
- тмин молотый – 1/2 ч. л.
- соль – 1,2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и морковь обжарьте 4 минуты на масле.
2. Добавьте тыкву и воду, варите 20 минут.
3. Пробейте блендером.
4. Добавьте сок апельсина, тмин и соль, прогрейте 2 минуты.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Апельсин добавляйте в конце для свежего аромата.

023. Похлёбка из мидий с картофелем и петрушкой

Тип: суп

Выход: 4 порции

Время: 40 мин

Ингредиенты:

- мидии очищенные – 400 г
- картофель – 400 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 2 ст. л.
- вино белое сухое – 80 мл
- вода – 900 мл
- лавровый лист – 1 шт.
- соль – 1 ч. л.
- петрушка – 10 г

Шаги:

1. Лук и чеснок обжарьте 3 минуты на масле.
2. Добавьте картофель, лавр и воду, варите 15 минут.
3. Влейте вино, добавьте мидии и варите 4-5 минут.
4. Посолите и посыпьте петрушкой.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Лучше всего есть свежей, пока морепродукты сочные.

024. Суп из зелени с кукурузной мукой

Тип: суп

Выход: 5 порций

Время: 35 мин

Ингредиенты:

- картофель – 400 г
- зелень (шпинат/мангольд/капуста) – 200 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- кукурузная мука – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- вода – 1,3 л
- соль – 1 ч. л.

Шаги:

1. Лук и чеснок обжарьте 3 минуты на масле.
2. Добавьте картофель и воду, варите 18 минут.
3. Всыпьте кукурузную муку, хорошо размешайте.
4. Добавьте нарезанную зелень и варите 5 минут.

5. Посолите и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Кукурузная мука делает суп чуть гуще и «деревенским».

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

14 рецептов: Бакаляу по-миньотски с луком и картофельными ломтиками, Треска, запечённая под корочкой из кукурузного хлеба, Рыба, тушённая с томатами, оливками и белым вином...

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.