РЕЦЕПТЫ ПОМОРСКОЙ КУХНИ



Наталья Смакова

Наталья Смакова

Рецепты поморской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты поморской кухни» — это практичный сборник домашних блюд северной традиции Белого моря. В рецептах — много рыбы, сытные похлёбки и уха, простые гарниры из круп и картофеля, ржаная выпечка, заготовки и ягодные соусы.Сборник включает 9 тематических разделов и 100 рецептов с понятной структурой: тип блюда, время, выход, список ингредиентов, пошаговое приготовление, рекомендации по хранению и короткая заметка.Материал ориентирован на широкую аудиторию и не требует редких продуктов: большинство ингредиентов легко найти в обычном магазине (а ягоды можно использовать замороженные).

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты поморской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Поморская кухня сформировалась на берегах Белого моря: она простая, сытная и очень практичная. В её основе – рыба, крупы, картофель, капуста, грибы и северные ягоды, а главный принцип – делать вкус ярким без сложных приёмов и редких продуктов.

В этом сборнике собраны рецепты, которые легко повторить дома. Многие блюда рассчитаны на будничную готовку: быстрые салаты и намазки, уха и похлёбки, запечённая рыба, каши и гарниры. Есть и выпечка – рыбники, пироги, калитки и блины, а также заготовки и соусы, которые помогают собрать «северную тарелку» за считанные минуты.

Рецепты намеренно написаны коротко и по делу. Выбирайте блюда по разделам, ориентируйтесь на время и выход, и готовьте так, как удобно именно вам: из свежей рыбы или доступной заморозки, из сезонных грибов или шампиньонов, из ягод свежих или замороженных.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

14 рецептов: солёная рыба, овощные салаты, грибные закуски и намазки.

1. Салат из солёной сельди с картофелем и луком

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– филе солёной сельди – 250 г
– картофель – 500 г
– лук красный – 1 шт.
– огурец солёный – 2 шт.
– масло растительное – 2 ст. л.
– укроп – 3-4 веточки
– чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Картофель отварите в мундире до мягкости, остудите, очистите и нарежьте кубиком.
2. Сельдь нарежьте небольшими кусочками.
3. Лук нарежьте тонкими полукольцами, укроп мелко порубите.
4. Солёные огурцы нарежьте кубиком и слегка отожмите.
5. Смешайте все ингредиенты, заправьте маслом, поперчите и аккуратно перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

2. Закуска из печёной свёклы с хреном и сметаной

Время: 1 час | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– свёкла – 500 г
– хрен тёртый – 1-2 ст. л.
– сметана – 150 г
– чеснок – 1 зубчик
– соль – 1/3 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
– зелень – 2-3 веточки

Шаги:

1. Свёклу заверните в фольгу и запеките при 200°C 45-55 минут до мягкости. Остудите и очистите.
2. Натрите свёклу на крупной тёрке.
3. Смешайте сметану, хрен, тёртый чеснок, соль и перец.
4. Соедините свёклу с соусом, перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте, посыпав зеленью.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

3. Огурцы со сметаной и укропом (быстро)
Время: 10 минут | Выход: 3-4 порции
Ингредиенты:
– огурцы – 500 г
– сметана – 150 г
– укроп – 1/2 пучка
– чеснок – 1 зубчик
– соль – 1/3 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Огурцы нарежьте кружочками или полукружьями.
2. Укроп мелко нарежьте, чеснок натрите на мелкой тёрке.
3. Смешайте сметану с укропом, чесноком, солью и перцем.
4. Заправьте огурцы соусом и перемешайте.
5. Подавайте сразу или охладите 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.

4. Паштет из копчёной рыбы с творожным сыром
Время: 15 минут | Выход: 8 тостов
Ингредиенты:
– рыба копчёная (скумбрия или горбуша) – 200 г
– творожный сыр – 150 г
– лимонный сок – 1 ч. л.
– укроп – 4-5 веточек
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Снимите кожу и удалите кости у рыбы, мякоть разберите на кусочки.
2. Смешайте рыбу с творожным сыром и лимонным соком.
3. Добавьте мелко нарезанный укроп и перец.
4. Разомните вилкой до однородности или пробейте блендером 10 секунд.
5. Подавайте на ржаном хлебе или тостах.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

5. Салат из квашеной капусты с клюквой
Время: 10 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– капуста квашеная – 400 г
– клюква – 80 г
– лук репчатый – 1/2 шт.
– масло растительное – 2 ст. л.
– сахар – 1 ч. л.

– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Капусту слегка отожмите, крупные полоски нарежьте короче.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
3. Смешайте капусту с луком и клюквой.
4. Заправьте маслом, добавьте сахар и перец, перемешайте.
5. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

6. Маринованный лук к рыбе (быстро)
Время: 20 минут | Выход: 1 банка 0,5 л
Ингредиенты:
– лук репчатый – 3 шт.
– уксус 9% – 2 ст. л.
– вода горячая – 150 мл
– сахар – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– лавровый лист – 1 шт.
– перец горошком – 6-8 шт.
Шаги:
1. Лук нарежьте тонкими полукольцами и сложите в миску.
2. Залейте лук кипятком на 1 минуту, затем слейте воду.
3. Смешайте горячую воду, уксус, сахар, соль, лавр и перец.
4. Залейте лук маринадом, остудите 15 минут.
5. Переложите в банку и уберите в холодильник.
Хранение: В холодильнике до 7 суток.

7. Рийет из курицы со сливочным маслом
Время: 1 час | Выход: 6-8 бутербродов
Ингредиенты:
– куриное филе – 500 г
– лук репчатый – 1 шт.
– масло сливочное – 70 г
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – 1 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
– сушёный тимьян – 1/3 ч. л.
Шаги:
1. Филе залейте водой, добавьте половину соли и лавровый лист, сварите 20 минут после закипания.
2. Лук мелко нарежьте и обжарьте на 20 г сливочного масла 7-8 минут до мягкости.
3. Филе разберите вилкой на волокна.
4. Смешайте филе с луком, добавьте оставшееся масло, соль, перец и тимьян.
5. Пробейте блендером до пасты или тщательно разомните вилкой.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

8. Грибная икра из лесных грибов
Время: 45 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:

– грибы (белые, подберёзовики или шампиньоны) – 600 г
– лук репчатый – 2 шт.
– морковь – 1 шт.
– масло растительное – 3 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
– уксус 6% – 1 ч. л.
Шаги:
1. Грибы нарежьте и обжарьте на 1 ст. л. масла 10-12 минут до испарения жидкости.
2. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте отдельно на оставшемся масле 8 минут.
3. Соедините грибы с овощами, посолите и поперчите.
4. Пропустите массу через мясорубку или пробейте блендером короткими импульсами.
5. Прогрейте икру на сковороде 3-4 минуты, добавьте уксус и перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.

9. Салат из печёной моркови с медово-горчичной заправкой
Время: 35 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– морковь – 600 г
– горчица – 1 ч. л.
– мёд – 1 ч. л.
– масло растительное – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
– семечки подсолнечника – 2 ст. л.
Шаги:
1. Морковь нарежьте брусочками, смешайте с 1 ст. л. масла и солью.
2. Запеките при 200°C 20-25 минут до мягкости и лёгкой румяности.
3. Смешайте горчицу, мёд, оставшееся масло, лимонный сок и перец.
4. Тёплую морковь заправьте соусом, перемешайте.
5. Посыпьте семечками и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

10. Намазка из творога с зелёным луком и чесноком
Время: 10 минут | Выход: 6-8 бутербродов
Ингредиенты:
– творог 5-9% – 300 г
– сметана – 2 ст. л.
– лук зелёный – 1 пучок
– чеснок – 1 зубчик
– соль – 1/3 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Творог разомните вилкой.
2. Зелёный лук мелко нарежьте, чеснок натрите.
3. Смешайте творог со сметаной, луком и чесноком.
4. Посолите, поперчите и перемешайте до однородности.
5. Подавайте на хлебе или с овощами.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

11. Селёдочное масло для ржаных тостов
Время: 15 минут | Выход: 200 г
Ингредиенты:
– масло сливочное – 150 г
– филе солёной сельди – 80 г
– лук репчатый – 1/4 шт.
– укроп – 3 веточки
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Масло заранее размягчите при комнатной температуре 20 минут.
2. Сельдь и лук мелко нарежьте, укроп порубите.
3. Смешайте масло с сельдью, луком и укропом.
4. Поперчите и тщательно разотрите вилкой.
5. Уберите в холодильник на 30 минут для стабилизации.
Хранение: В холодильнике до 5 суток.

12. Картофельный салат с солёным огурцом и укропом
Время: 30 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– картофель – 600 г
– огурцы солёные – 2 шт.
– лук зелёный – 1/2 пучка
– укроп – 4 веточки
– масло растительное – 2 ст. л.
– горчица – 1/2 ч. л.
– соль – по вкусу
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте кубиком.
2. Огурцы нарежьте кубиком и слегка отожмите.
3. Смешайте масло с горчицей и перцем.
4. Соедините картофель, огурцы и зелень, заправьте соусом.
5. Перемешайте и охладите 15 минут.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.

13. Солёные грибы со сметаной и луком
Время: 10 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– грибы солёные (грузди или опята) – 300 г
– лук репчатый – 1/2 шт.
– сметана – 120 г
– масло растительное – 1 ст. л.
– укроп – 3-4 веточки
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Грибы промойте в холодной воде и обсушите.
2. Нарежьте грибы крупными кусочками.

3. Лук нарежьте тонкими полукольцами, укроп мелко порубите.
4. Смешайте сметану с маслом и перцем.
5. Соедините грибы с луком, заправьте соусом и посыпьте укропом.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

14. Закуска из слабосолёного лосося с лимоном и укропом
Время: 10 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– лосось слабосолёный – 200 г
– лимон – 1/2 шт.
– укроп – 5 веточек
– чёрный перец – по вкусу
– ржаной хлеб – 4 ломтика
Шаги:
1. Нарежьте лосось тонкими ломтиками.
2. Лимон нарежьте тонкими кружками, укроп оборвите с веточек.
3. Разложите рыбу на ломтиках ржаного хлеба или на тарелке.
4. Сбрызните лимоном, поперчите и посыпьте укропом.
5. Подавайте сразу.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

14 рецептов: уха, щи, молочные супы и сытные северные похлёбки.

15. Уха поморская из белой рыбы
Время: 45 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– рыба белая (треска или судак) – 700 г
– картофель – 500 г
– морковь – 1 шт.
– лук репчатый – 1 шт.
– лавровый лист – 1 шт.
– перец горошком – 6-8 шт.
– соль – 1,5 ч. л.
– укроп – 1/2 пучка
– вода – 2,2 л
Шаги:
1. Рыбу промойте, нарежьте крупными кусками. Лук разрежьте пополам, морковь нарежьте кружочками.
2. В кастрюлю налейте воду, добавьте рыбу, лук, морковь, лавр и перец. Доведите до кипения и снимите пену.
3. Варите на слабом огне 20 минут, затем выньте рыбу и процедите бульон.
4. Картофель нарежьте кубиком, положите в бульон и варите 12 минут.
5. Верните рыбу в кастрюлю, посолите, добавьте укроп и прогрейте 2 минуты.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

16. Рыбный суп со сливками и картофелем
Время: 35 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:

– филе рыбы (хек или треска) – 500 г
– картофель – 400 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– сливки 10-20% – 200 мл
– масло сливочное – 20 г
– соль – 1 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
– укроп – 4 веточки
– вода – 1,8 л

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле 6-7 минут до мягкости.
2. Картофель нарежьте кубиком, добавьте к овощам и залейте водой.
3. Доведите до кипения, посолите и варите 12 минут.
4. Рыбу нарежьте кусочками, добавьте в суп и варите 7 минут.
5. Влейте сливки, поперчите, прогрейте 2 минуты, добавьте укроп.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

17. Щи из квашеной капусты с говядиной

Время: 2 часа | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– говядина на кости – 700 г
– капуста квашеная – 400 г
– картофель – 400 г
– морковь – 1 шт.
– лук репчатый – 1 шт.
– томатная паста – 1 ст. л.
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – 1,5 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
– вода – 2,5 л

Шаги:

1. Говядину залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 1,5 часа на слабом огне.
2. Достаньте мясо, нарежьте кусочками, бульон процедите.
3. Лук и морковь обжарьте 7 минут, добавьте томатную пасту и прогрейте 1 минуту.
4. В бульон положите картофель кубиком и варите 10 минут.
5. Добавьте квашеную капусту и зажарку, верните мясо, добавьте лавр и перец. Варите ещё 15 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

18. Похлёбка грибная с перловкой

Время: 1 час 10 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– грибы (лесные или шампиньоны) – 400 г
– перловка – 120 г
– картофель – 400 г
– морковь – 1 шт.
– лук репчатый – 1 шт.

– масло растительное – 2 ст. л.
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – 1 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
– вода – 2,2 л
Шаги:
1. Перловку промойте и замочите в горячей воде на 20 минут, затем слейте воду.
2. Лук и морковь нарежьте мелко и обжарьте на масле 6 минут.
3. Добавьте нарезанные грибы и готовьте ещё 8-10 минут до испарения жидкости.
4. Влейте воду, добавьте перловку и варите 25 минут.
5. Положите картофель кубиком, лавр, соль и перец. Варите 12 минут до готовности картофеля.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

19. Суп из лосося с овощами
Время: 40 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– лосось (хребты или филе) – 600 г
– картофель – 400 г
– морковь – 1 шт.
– лук репчатый – 1 шт.
– стебель сельдерея – 1 шт.
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – 1,2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
– вода – 2,2 л
Шаги:
1. Лосося залейте водой, доведите до кипения и снимите пену.
2. Добавьте лук целиком, лавр и перец, варите 20 минут на слабом огне.
3. Достаньте рыбу, отделите мясо от костей. Бульон процедите.
4. Добавьте в бульон нарезанные картофель, морковь и сельдерей, варите 12 минут.
5. Верните рыбу в суп, посолите и прогрейте 2 минуты.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

20. Рассольник с перловкой и солёными огурцами
Время: 1 час 20 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– говядина – 500 г
– перловка – 100 г
– картофель – 350 г
– огурцы солёные – 3 шт.
– рассол огуречный – 150 мл
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– масло растительное – 2 ст. л.
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – по вкусу
– вода – 2,5 л
Шаги:

1. Перловку промойте и отварите отдельно 25 минут до мягкости.
2. Говядину залейте водой и варите 50 минут, затем нарежьте кусочками.
3. Картофель нарежьте кубиком и добавьте в бульон на 10 минут.
4. Лук и морковь обжарьте 7 минут, добавьте тёртые огурцы и тушите 5 минут.
5. Добавьте зажарку, перловку, лавр и рассол. Прогрейте 5 минут и отрегулируйте соль.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

21. Суп гороховый с копчёной рыбой
Время: 1 час 10 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– горох колотый – 250 г
– рыба копчёная (скумбрия или сельдь горячего копчения) – 250 г
– картофель – 400 г
– морковь – 1 шт.
– лук репчатый – 1 шт.
– масло растительное – 2 ст. л.
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – по вкусу
– вода – 2,3 л
Шаги:
1. Горох промойте и варите в воде 35-40 минут до разваривания.
2. Лук и морковь обжарьте 7 минут на масле и добавьте в суп.
3. Картофель нарежьте кубиком и варите 12 минут.
4. Копчёную рыбу разберите на кусочки, удалив кости, добавьте в кастрюлю.
5. Положите лавр, доведите вкус до соли и прогрейте 3 минуты.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

22. Овощная похлёбка с пшеном
Время: 45 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– пшено – 120 г
– картофель – 400 г
– морковь – 1 шт.
– лук репчатый – 1 шт.
– капуста белокочанная – 200 г
– масло растительное – 2 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– лавровый лист – 1 шт.
– вода – 2,3 л
Шаги:
1. Пшено промойте до прозрачной воды и обдайте кипятком.
2. Лук и морковь обжарьте на масле 6 минут.
3. В кастрюлю налейте воду, добавьте картофель кубиком и варите 10 минут.
4. Добавьте капусту, пшено и зажарку, посолите и положите лавр.
5. Варите 15 минут до мягкости овощей и пшена.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

23. Суп молочный с домашней лапшой
Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:
– молоко – 1,2 л
– вода – 300 мл
– лапша (сухая) – 120 г
– масло сливочное – 20 г
– сахар – 1 ст. л.
– соль – щепотка
Шаги:
1. В кастрюлю влейте воду и молоко, доведите до кипения.
2. Добавьте соль, сахар и лапшу.

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.