

12+

Татьяна Рублева

Рецепты белорусской кухни

Татьяна Рублева

Рецепты белорусской кухни

<https://litres.ru/74156477>

ISBN 9785007029759

Аннотация

Вкусные и простые блюда белорусской кухни. Доступные ингредиенты и превосходный вкус! Этот сборник станет вашей настоящей палочкой-выручалочкой.

Содержание

Холодные закуски и салаты	6
001. Винегрет по-белорусски с квашеной капустой	7
002. Салат из свёклы с хреном и сметаной	8
003. Сельдь под маринадом (морковь-лук)	9
004. Грибы маринованные быстрые (шампиньоны)	10
005. Творожная намазка с зеленью и чесноком	11
006. Сало-намазка с чесноком (смалец-стайл)	12
007. Огурцы малосольные в банке	13
008. Капуста квашеная быстрая (3 дня)	14
009. Салат из квашеной капусты с яблоком	15
010. Салат «Полесский» со сметаной	16
011. Закуска из печёной свёклы с чесноком и орехами	17
012. Яйца фаршированные грибами	18
Супы и холодники	19
013. Холодник по-белорусски на кефире	20
014. Борщ белорусский со свёклой и фасолью	22
015. Капусняк на квашеной капусте	24
016. Рассольник с перловкой и огурцами	25
017. Крупник (суп с перловкой и кореньями)	27
018. Грибная юшка из сушёных грибов	28

Рецепты белорусской кухни

Татьяна Рублева

© Татьяна Рублева, 2026

ISBN 978-5-0070-2975-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Холодные закуски и салаты

Салаты со свёклой, квашеной капустой и домашние закуски — классика белорусского стола.

001. Винегрет по-белорусски с квашеной капустой

Время: 25 мин **Выход:** 6 порций

Ингредиенты:

- свёкла отварная 2 шт
- картофель отварной 3 шт
- морковь отварная 2 шт
- огурцы солёные 2 шт
- квашеная капуста 200 г
- горошек 150 г
- лук 1/2 шт
- масло 3 ст. л.
- соль/перец по вкусу

Шаги:

1. Нарезьте свёклу, картофель и морковь мелким кубиком.
2. Огурцы нарежьте, капусту при необходимости слегка отожмите.
3. Смешайте всё в миске, добавьте горошек и лук.
4. Заправьте маслом, посолите и поперчите.
5. Охладите 15 минут перед подачей.

Хранение:

В холодильнике до 2 суток.

002. Салат из свёклы с хреном и сметаной

Время: 15 мин **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- свёкла отварная 2 шт
- хрен тёртый 1—2 ч. л.
- сметана 3 ст. л.
- соль 1/3 ч. л.
- сахар 1/2 ч. л. (по желанию)
- чеснок 1 зубчик (по желанию)

Шаги:

1. Свёклу натрите на крупной тёрке.
2. Смешайте сметану, хрен, соль (и сахар).
3. Добавьте соус к свёкле, перемешайте.
4. Дайте постоять 10 минут в холодильнике.

Хранение:

В холодильнике до 2 суток.

003. Сельдь под маринадом (морковь-лук)

Время: 45 мин (+ настаивание) Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- филе сельди 2 шт
- морковь 2 шт
- лук 1—2 шт
- томатная паста 1,5 ст. л.
- уксус 6% 1 ст. л.
- сахар 1 ч. л.
- масло 2 ст. л.
- лавровый лист 1—2 шт
- перец горошком 6—8 шт
- соль по вкусу

Шаги:

1. Морковь натрите, лук нарежьте полукольцами и обжарьте 5—7 минут.
2. Добавьте томатную пасту, 120 мл воды, лавр, перец, сахар и уксус. Томите 8 минут.
3. Маринад остудите до тёплого состояния.
4. Сельдь нарежьте кусочками и залейте маринадом.
5. Настаивайте в холодильнике 3—4 часа.

Хранение:

В холодильнике до 3 суток.

004. Грибы маринованные быстрые (шампиньоны)

Время: 25 мин (+ охлаждение) Выход: ~700 г

Ингредиенты:

- шампиньоны 700 г
- вода 250 мл
- уксус 6% 3 ст. л.
- соль 1 ч. л.
- сахар 1 ч. л.
- лавр 2 шт
- перец горошком 10 шт
- чеснок 2 зубчика
- лук 1/2 шт
- масло 2 ст. л.
- укроп

Шаги:

1. Грибы нарежьте крупно, доведите воду с солью, сахаром, лавром и перцем до кипения.
2. Всыпьте грибы и варите 8 минут.
3. Добавьте уксус, чеснок и лук, варите ещё 2 минуты.
4. Снимите с огня, добавьте масло и укроп, остудите.
5. Охладите 2 часа — и можно подавать.

Хранение:

В холодильнике до 5 суток

005. Творожная намазка с зеленью и чесноком

Время: 10 мин Выход: ~350 г

Ингредиенты:

- творог 300 г
- сметана 2—3 ст. л.
- чеснок 1—2 зубчика
- укроп 2 ст. л.
- соль 1/3 ч. л.
- перец по вкусу

Шаги:

1. Разомните творог вилкой, добавьте сметану.
2. Чеснок раздавите в пасту, зелень мелко нарежьте.
3. Смешайте всё, посолите и поперчите.
4. Дайте постоять 10 минут.

Хранение:

В холодильнике до 3 суток.

006. Сало-намазка с чесноком (смалец-стайл)

Время: 10 мин Выход: ~300 г

Ингредиенты:

- сало солёное 250—300 г
- чеснок 3—4 зубчика
- перец чёрный 1/2 ч. л.
- паприка 1/2 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Сало нарежьте кусочками.
2. Чеснок раздавите, добавьте специи.
3. Прокрутите всё в мясорубке или пробейте короткими циклами до пасты.
4. Переложите в банку и охладите 30 минут.

Хранение:

В холодильнике до 7 суток. Можно заморозить порционно до 2 мес.

007. Огурцы малосольные в банке

Время: 15 мин (+ просол) Выход: ~1 л

Ингредиенты:

- огурцы 700—800 г
- вода 900 мл
- соль 1,5 ст. л. без горки
- чеснок 3 зубчика
- укроп зонтики 2—3 шт
- перец горошком 6 шт
- лист хрена (по желанию)

Шаги:

1. Огурцы промойте, кончики срежьте по желанию.

2. Сложите в банку укроп, чеснок и специи, сверху — огурцы.

3. Растворите соль в воде и залейте огурцы.

4. Оставьте при комнатной температуре 10—12 часов, затем уберите в холодильник.

Хранение:

В холодильнике до 4 суток.

008. Капуста квашеная быстрая (3 дня)

Время: 20 мин (+ ферментация) Выход: ~1,5 кг

Ингредиенты:

- капуста 1,3 кг
- морковь 1 шт
- соль 1,5 ст. л. без горки
- сахар 1 ч. л. (по желанию)
- клюква 2 ст. л. (по желанию)

Шаги:

1. Капусту нашинкуйте, морковь натрите.
2. Добавьте соль (и сахар) и хорошо помните руками до сока.
3. Плотно уложите в банку, прижмите.
4. Оставьте при комнатной температуре на 2—3 дня, ежедневно прокалывая до дна.
5. Когда вкус устроит — уберите в холодильник.

Хранение:

В холодильнике до 2 недель.

009. Салат из квашеной капусты с яблоком

Время: 10 мин **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- квашеная капуста 300 г
- яблоко 1 шт
- лук 1/3 шт
- масло 2 ст. л.
- сахар 1/2 ч. л.
- перец по вкусу

Шаги:

1. Капусту при необходимости слегка отожмите.
2. Яблоко натрите или нарежьте соломкой, лук — тонко.
3. Смешайте, добавьте масло, сахар и перец.
4. Подавайте сразу или охладите 10 минут.

Хранение:

В холодильнике до 24 часов.

010. Салат «Полесский» со сметаной

Время: 10 мин Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурец 2 шт
- редис 10—12 шт
- зелёный лук 2 ст. л.
- укроп 2 ст. л.
- сметана 3—4 ст. л.
- соль по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте тонкими ломтиками.
2. Добавьте зелень.
3. Заправьте сметаной и посолите.
4. Подавайте сразу.

Хранение:

В холодильнике до 12 часов.

011. Закуска из печёной свёклы с чесноком и орехами

Время: 50 мин **Выход:** 4—5 порций

Ингредиенты:

- свёкла 3 шт
- грецкие орехи 70 г
- чеснок 2 зубчика
- масло 2 ст. л.
- уксус 1 ч. л.
- соль
- зелень

Шаги:

1. Свёклу запеките в фольге 40—50 минут при 200 градусах и остудите.
2. Нарезьте кубиком.
3. Орехи измельчите в крошку, добавьте к свёкле.
4. Заправьте маслом, уксусом, чесноком и солью.
5. Посыпьте зеленью.

Хранение:

В холодильнике до 2 суток.

012. Яйца фаршированные грибами

Время: 30 мин Выход: 10 половинок

Ингредиенты:

- яйца 5 шт
- грибы 200 г
- лук 1/2 шт
- сметана 2 ст. л.
- горчица 1/2 ч. л.
- соль
- перец
- зелень

Шаги:

1. Яйца сварите вкрутую и разрежьте пополам.
2. Грибы с луком обжарьте 10 минут до испарения влаги, остудите.
3. Желтки разомните, смешайте с грибами, сметаной и горчицей, посолите.
4. Наполните половинки белков начинкой и посыпьте зеленью.

Хранение:

В холодильнике до 2 суток.

Супы и холодники

Сытные супы, холодник и традиционный жур — то, что часто готовят дома.

013. Холодник по- белорусски на кефире

Время: 25 мин (+ охлаждение) Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- кефир 1 л
- свёкла отварная 2 шт
- огурцы 2 шт
- яйца 3 шт
- укроп 3 ст. л.
- зелёный лук 2 ст. л.
- вода 200—300 мл
- лимонный сок 1 ст. л.
- соль/сахар по вкусу

Шаги:

1. Свёклу натрите, огурцы нарежьте кубиком, яйца — мелко.
2. Смешайте кефир с водой, добавьте лимонный сок, соль и щепотку сахара.
3. Добавьте свёклу, огурцы, яйца и зелень.
4. Охладите 1—2 часа перед подачей.

Хранение:

В холодильнике до 1 суток.

Заметка:

Подавайте с картофелем в мундире — так делают особен-

НО ЧАСТО.

014. Борщ белорусский со свёклой и фасолью

Время: 1 ч 30 мин Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- говядина на кости 700 г
- вода 2,5 л
- фасоль отварная 250 г (или 1 банка)
- свёкла 2 шт
- капуста 250 г
- картофель 4 шт
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- томатная паста 1,5 ст. л.
- уксус 6% 1 ч. л.
- соль/перец
- чеснок 2 зубчика

Шаги:

1. Сварите бульон 60 минут, мясо снимите, бульон процедите.
2. Добавьте картофель и варите 10 минут.
3. Лук и морковь обжарьте 4 минуты, добавьте свёклу, томатную пасту и уксус, тушите 8 минут.
4. Переложите за жарку в суп, добавьте капусту и фасоль, варите 12—15 минут.

5. Верните мясо, добавьте чеснок, посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение:

В холодильнике до 3 суток.

015. Капусняк на квашеной капусте

Время: 1 ч 10 мин Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- свиные рёбра 700 г
- вода 2,2 л
- квашеная капуста 400 г
- картофель 4 шт
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- лавр 2 шт
- перец горошком 6 шт
- соль
- сметана для подачи

Шаги:

1. Сварите рёбра 45 минут, посолите слегка.

2. Добавьте картофель и варите 10 минут.

3. Капусту при необходимости промойте, добавьте в суп и варите 15 минут.

4. Лук и морковь обжарьте 5 минут и добавьте в кастрюлю.

5. Положите лавр и перец, дайте настояться 10 минут.

Хранение:

В холодильнике до 3 суток.

016. Рассольник с перловкой и огурцами

Время: 1 ч 20 мин Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- курица 600—700 г (или говядина)
- вода 2,5 л
- перловка 120 г
- картофель 4 шт
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- солёные огурцы 3 шт
- рассол огуречный 120 мл
- лавр 2 шт
- соль/перец

Шаги:

1. Перловку промойте и сварите отдельно до полуготовности 20 минут.
2. Сварите бульон 45 минут, добавьте картофель.
3. Лук и морковь обжарьте 5 минут, добавьте в суп.
4. Огурцы нарежьте и тушите 3 минуты на сковороде, затем добавьте в кастрюлю вместе с рассолом.
5. Добавьте перловку, лавр, доведите до вкуса и настаивайте 10 минут.

Хранение:

В холодильнике до 3 суток.

017. Крупник (суп с перловкой и кореньями)

Время: 1 ч **Выход:** 8 порций

Ингредиенты:

- куриный бульон 2,2 л
- перловка 120 г
- картофель 3 шт
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- корень петрушки 1 шт (по желанию)
- лавр 1 шт
- соль/перец
- зелень

Шаги:

1. Перловку промойте и варите в бульоне 25 минут.
2. Добавьте картофель и коренья, варите 12 минут.
3. Лук и морковь обжарьте 4 минуты, добавьте в суп.
4. Посолите, поперчите, добавьте лавр и зелень.

Хранение:

В холодильнике до 3 суток.

018. Грибная юшка из сушёных грибов

Время: 1 ч 15 мин Выход: 6—7 порций

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.