



Татьяна Рублёва

**Рецепты
балканской
кухни**

Татьяна Рублёва

Рецепты балканской кухни

«Автор»

2026

Рублёва Т.

Рецепты балканской кухни / Т. Рублёва — «Автор», 2026

100 доступных рецептов Балкан, адаптированных для современной кухни: быстрые ужины, семейные обеды и праздничные столы. Пошаговые и простые инструкции. Идеально для тех, кто хочет привнести тёплую, гостеприимную атмосферу Балкан в свой дом.

© Рублёва Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ	5
СУПЫ, ПОХЛЁБКИ И РАГУ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Татьяна Рублёва

Рецепты балканской кухни

100 доступных рецептов Балкан, адаптированных для современной кухни: быстрые ужины, семейные обеды и праздничные столы. Пошаговые и простые инструкции. Идеально для тех, кто хочет привнести тёплую, гостеприимную атмосферу Балкан в свой дом.

САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

--

001. Шопский салат (Шопска салата)

Тип: салат, без варки

Выход: 2-3 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 2-3 шт.
- огурец – 1-2 шт.
- сладкий перец – 1 шт.
- красный лук – 1/2 шт.
- брынза (или фета) – 80-120 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- уксус винный или лимонный сок – 1 ч. л.
- соль, чёрный перец
- петрушка – по желанию

Шаги:

1. Овощи нарежьте средним кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте овощи, добавьте соль, перец, масло и уксус/лимонный сок.
3. Сверху щедро натрите или раскрошите брынзу.
4. Подавайте сразу или охладите 10-15 минут.

Хранение: В холодильнике до 12 часов (лучше без заправки).

Заметка: Классика болгарской кухни: брынзы должно быть много – она задаёт вкус.

002. Сербский салат из помидоров и брынзы

Тип: салат, без варки

Выход: 2 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- помидоры спелые – 3 шт.
- брынза – 100 г
- репчатый лук – 1/4 шт.
- растительное масло – 1,5 ст. л.
- уксус яблочный – 1 ч. л.
- соль, перец

– укроп или петрушка – 1-2 веточки

Шаги:

1. Помидоры нарежьте дольками, лук – очень тонко.
2. Заправьте маслом, уксусом, посолите и поперчите.
3. Сверху раскрошите брынзу, посыпьте зеленью.

Хранение: В холодильнике до 8-10 часов.

Заметка: Если помидоры водянистые, солите перед подачей – так салат не 'поплывёт'.

003. Салат «Овчарска» (овощи с ветчиной и сыром)

Тип: салат, без варки

Выход: 3-4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 2 шт.
- огурец – 1 шт.
- сладкий перец – 1 шт.
- ветчина или копчёное мясо – 120 г
- яйца варёные – 2 шт.
- брынза – 80 г
- масло – 2 ст. л.
- уксус – 1 ч. л.
- соль, перец

Шаги:

1. Овощи нарежьте кубиком, ветчину – соломкой.
2. Яйца нарежьте, добавьте к овощам.
3. Заправьте маслом и уксусом, посолите и поперчите.
4. Сверху раскрошите брынзу. Подайте сразу.

Хранение: В холодильнике до 12 часов.

Заметка: Салат сытный: хорош как самостоятельный ужин.

004. Салат из печёного перца с чесноком и петрушкой

Тип: закуска, без варки (перец предварительно запечён)

Выход: 3 порции

Время: 25 минут + запекание перца

Ингредиенты:

- сладкий перец – 4 шт.
- чеснок – 2-3 зубчика
- петрушка – 1/2 пучка
- оливковое масло – 2 ст. л.
- уксус винный – 1 ст. л.
- соль

Шаги:

1. Перец запеките при 220°C 20-25 минут, сложите в пакет на 10 минут и снимите кожицу.
2. Нарежьте перец полосками, добавьте рубленую петрушку и чеснок.
3. Заправьте маслом и уксусом, посолите.
4. Дайте постоять 15 минут – вкус станет ярче.

Хранение: В холодильнике 2-3 дня.

Заметка: Эта закуска отлично сочетается с брынзой и свежим хлебом.

005. Айвар-намазка быстрая (из печёного перца и чеснока)

Тип: намазка, без варки

Выход: около 250-300 г

Время: 15 минут (если перец уже запечён)

Ингредиенты:

- печёный очищенный перец – 300 г
- чеснок – 1-2 зубчика
- оливковое масло – 1-2 ст. л.
- лимонный сок или уксус – 1 ч. л.
- паприка сладкая – 1/2 ч. л.
- соль

Шаги:

1. Перец нарежьте и пробейте блендером короткими циклами, оставляя лёгкую текстуру.
2. Добавьте чеснок, масло, лимонный сок, паприку и соль.
3. Перемешайте и охладите 30 минут.

Хранение: В холодильнике 3-4 дня.

Заметка: Если любите острее – добавьте щепотку чили или каплю острого соуса.

006. Пинджур (печёный перец и баклажан, салат-намазка)

Тип: намазка/закуска

Выход: около 400 г

Время: 20 минут (если овощи уже запечены)

Ингредиенты:

- печёный очищенный перец – 400 г
- печёный баклажан (мякоть) – 200 г
- чеснок – 2 зубчика
- масло – 2 ст. л.
- уксус – 1 ст. л.
- соль, чёрный перец
- петрушка – 1-2 ст. л. рубленой

Шаги:

1. Перец и баклажан мелко нарежьте или пробейте блендером короткими циклами.
2. Добавьте чеснок, масло, уксус, соль и перец.
3. Перемешайте, в конце добавьте петрушку.
4. Охладите 1 час перед подачей.

Хранение: В холодильнике 3-5 дней.

Заметка: Пинджур вкуснее на следующий день – дайте ему 'созреть'.

007. Урнебес (острая сырная намазка)

Тип: намазка, без варки

Выход: около 250 г

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- брынза (или фета) – 150 г
- творог – 100 г
- красная молотая паприка – 1 ч. л.
- острая паприка/чили – по вкусу
- чеснок – 1 зубчик
- масло – 1 ст. л.
- чёрный перец

Шаги:

1. Разомните брынзу и творог вилкой до кремовой текстуры.
2. Добавьте паприку, чеснок, масло и перец.
3. Перемешайте и попробуйте на соль (часто соли уже достаточно).
4. Охладите 20 минут.

Хранение: В холодильнике 3 дня.

Заметка: Подавайте с тёплой лепёшкой или к мясу на гриле.

008. Каймак домашний быстрый (сливочно-сметанный)

Тип: намазка, без варки

Выход: около 200-250 г

Время: 10 минут + 2 часа охлаждение

Ингредиенты:

- сметана 25-30% – 200 г
- сливки 33% – 100 мл
- соль – 1/4 ч. л.
- лимонный сок – 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте сметану и сливки до однородности.
2. Добавьте соль, при желании – лимонный сок.
3. Накройте и уберите в холодильник минимум на 2 часа.
4. Перед подачей перемешайте – каймак должен быть густым и гладким.

Хранение: В холодильнике 3-4 дня.

Заметка: Это упрощённая версия: она отлично работает как соус к кебабам и овощам.

009. Маринованные оливки с лимоном и орегано

Тип: закуска, без варки

Выход: 300-400 г

Время: 5 минут + 2 часа настой

Ингредиенты:

- оливки без косточек – 300 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- цедра лимона – 1/2 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- сухой орегано – 1/2 ч. л.
- чеснок – 1 зубчик (по желанию)
- чёрный перец

Шаги:

1. Слейте рассол с оливок, при желании быстро промойте.

2. Смешайте масло, сок, цедру, орегано, перец и чеснок.
3. Соедините с оливками, перемешайте.
4. Дайте настояться в холодильнике минимум 2 часа.

Хранение: В холодильнике 5-7 дней.

Заметка: Вкус раскрывается лучше на следующий день.

010. Брынза в масле с паприкой и травами

Тип: закуска, без варки

Выход: банка 400 мл

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- брынза – 200-250 г
- оливковое масло – 120-150 мл
- паприка сладкая – 1 ч. л.
- орегано или тимьян – 1/2 ч. л.
- чеснок – 1-2 зубчика (по желанию)
- перец чёрный горошком – 6-8 шт.

Шаги:

1. Нарезьте брынзу кубиками 1,5-2 см.
2. Сложите в стерильную банку, добавьте специи и чеснок.
3. Залейте маслом так, чтобы сыр был полностью покрыт.
4. Выдержите в холодильнике 8-12 часов перед подачей.

Хранение: В холодильнике 7-10 дней.

Заметка: Масло после сыра можно использовать для салатов и маринадов.

011. Фасолевым паштет с чесноком и паприкой

Тип: намазка, без варки

Выход: около 350 г

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- фасоль белая консервированная – 1 банка (400 г)
- чеснок – 1-2 зубчика
- оливковое масло – 2 ст. л.
- паприка – 1 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль, перец
- петрушка – 1 ст. л. рубленой

Шаги:

1. Фасоль промойте и обсушите.
2. Пробейте фасоль блендером короткими циклами до кремовой текстуры.
3. Добавьте чеснок, масло, паприку, лимонный сок, соль и перец.
4. Перемешайте, посыпьте петрушкой.

Хранение: В холодильнике 3-4 дня.

Заметка: Хорошо работает как соус к овощным палочкам и к жареному мясу.

012. Капустный салат «Купус салата»

Тип: салат, без варки

Выход: 4 порции

Время: 15 минут + 10 минут настой

Ингредиенты:

- капуста белокочанная – 400 г
- морковь – 1 шт.
- лук – 1/2 шт. (по желанию)
- масло – 2 ст. л.
- уксус – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- сахар – 1/2 ч. л.
- чёрный перец

Шаги:

1. Нашинкуйте капусту тонко, слегка разомните с солью.
2. Натрите морковь, добавьте лук полукольцами.
3. Смешайте масло, уксус и сахар, заправьте салат.
4. Дайте постоять 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Чем тоньше шинковка, тем 'балканнее' получается вкус.

013. Свёкла с хреном и йогуртом (пикантная закуска)

Тип: закуска, без варки (свёкла отварная)

Выход: 3 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- свёкла варёная – 2 шт.
- йогурт густой – 120 г
- хрен тёртый – 1-2 ч. л.
- чеснок – 1/2 зубчика (по желанию)
- соль
- укроп – 1 ст. л. рубленого

Шаги:

1. Свёклу натрите на крупной тёрке.
2. Смешайте йогурт, хрен, соль и при желании чеснок.
3. Заправьте свёклу, посыпьте укропом.
4. Охладите 20 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике 2 дня.

Заметка: Закуска хороша к жареному мясу и картофелю.

014. Баклажаны по-балкански в чесночном соусе

Тип: закуска, без варки (баклажаны обжарены/запечены)

Выход: 3-4 порции

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- баклажаны – 2 шт.
- йогурт или сметана – 150 г
- чеснок – 2 зубчика
- масло – для жарки или 1 ст. л. оливкового (если запекаете)
- соль, перец
- петрушка – 1 ст. л.

Шаги:

1. Баклажаны нарежьте кружками, посолите на 10 минут, обсушите.
2. Обжарьте до золотистости или запекайте 20 минут при 220°C.
3. Смешайте йогурт, чеснок, соль и перец – получится соус.
4. Выложите баклажаны, полейте соусом, посыпьте петрушкой.

Хранение: В холодильнике 2 дня.

Заметка: Если хотите легче – запекайте баклажаны вместо жарки.

015. Морковча (маринованная морковь по-болгарски)

Тип: закуска, без варки

Выход: 4 порции

Время: 15 минут + 1 час настой

Ингредиенты:

- морковь – 3-4 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- уксус 6% – 2 ст. л.
- масло – 2 ст. л.
- паприка – 1/2 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- сахар – 1/2 ч. л.
- кориандр молотый – щепотка

Шаги:

1. Натрите морковь соломкой (или на тёрке для корейской моркови).
2. Добавьте давленный чеснок и специи.
3. Смешайте масло, уксус, соль и сахар, залейте морковь.
4. Перемешайте и дайте настояться минимум 1 час.

Хранение: В холодильнике 3-4 дня.

Заметка: Чем дольше стоит, тем ярче становится вкус.

016. Огуречный салат с укропом и кисломолочной заправкой

Тип: салат, без варки

Выход: 2-3 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- огурцы – 3 шт.
- йогурт/кефир густой – 120 мл
- укроп – 1/2 пучка
- чеснок – 1/2 зубчика
- соль, перец
- лимонный сок – 1 ч. л.

Шаги:

1. Огурцы нарежьте тонко, укроп мелко порубите.
2. Смешайте йогурт, чеснок, соль, перец и лимонный сок.
3. Заправьте огурцы, перемешайте.
4. Подавайте сразу.

Хранение: В холодильнике до 12 часов.

Заметка: Заправка похожа на таратор, но салат получается более густым.

017. Томаты с фетой, орегано и оливковым маслом

Тип: закуска/салат, без варки

Выход: 2 порции

Время: 8 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 2-3 шт.
- фета/брынза – 100 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- орегано – 1/2 ч. л.
- чёрный перец
- оливки – 8-10 шт. (по желанию)

Шаги:

1. Нарежьте помидоры крупно и выложите на тарелку.
2. Сверху раскрошите фету, добавьте оливки.
3. Полейте маслом, посыпьте орегано и перцем.
4. Подайте сразу.

Хранение: Лучше съесть сразу (помидоры дают сок).

Заметка: Простая 'балканская тарелка' к любому мясу или рыбе.

018. Мезе-тарелка по-балкански (сборка)

Тип: закуска, без готовки

Выход: 1 большая тарелка

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- брынза/фета – 150 г
- печёный перец – 150 г
- оливки – 100 г
- томаты черри – 150 г
- огурцы – 1-2 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- орегано – 1/2 ч. л.
- петрушка – несколько веточек

Шаги:

1. Нарежьте сыр кубиками, овощи – крупно.
2. Разложите всё на тарелке секторами.
3. Полейте маслом, посыпьте орегано и петрушкой.
4. Подавайте как закуску к основным блюдам.

Хранение: Собирайте непосредственно перед подачей.

Заметка: Отличный формат для праздничного стола: быстро и эффектно.

СУПЫ, ПОХЛЁБКИ И РАГУ

—

019. Таратор (холодный йогуртовый суп с огурцом)

Тип: холодный суп, без варки

Выход: 3 порции

Время: 15 минут + охлаждение 30 минут

Ингредиенты:

- йогурт натуральный – 500 мл
- огурцы – 2 шт.
- вода холодная – 150-250 мл (по вкусу)
- чеснок – 1 зубчик
- укроп – 1/2 пучка
- грецкие орехи – 2 ст. л. (по желанию)
- оливковое масло – 1 ст. л.
- соль

Шаги:

1. Огурцы натрите или нарежьте мелким кубиком.
2. Смешайте йогурт, воду, соль и давленный чеснок.
3. Добавьте огурцы, укроп и орехи.
4. Полейте маслом и охладите минимум 30 минут.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Густоту регулируйте количеством воды: суп может быть как питьевой, так и ложкой.

020. Шкембе чорба (пряный суп из рубца, домашний вариант)

Тип: суп, варка

Выход: 4 порции

Время: 1 час 30 минут

Ингредиенты:

- говяжий рубец очищенный – 600-700 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- молоко – 200 мл
- мука – 1 ст. л.
- масло сливочное – 30 г
- паприка – 1 ч. л.
- уксус – по вкусу при подаче
- соль, перец

Шаги:

1. Рубец нарежьте полосками, залейте водой и проварите 10 минут, воду слейте (для мягкого вкуса).
2. Снова залейте чистой водой, добавьте лук и морковь, варите 60 минут до мягкости.

3. На сливочном масле прогрейте муку 1 минуту, добавьте паприку и влейте молоко, размешайте.

4. Соедините заправку с супом, добавьте чеснок, посолите и проварите 5-7 минут.

5. Подавайте с уксусом и острым перцем по желанию.

Хранение: В холодильнике 2 дня. Разогреть до кипения.

Заметка: Если рубец уже отварной (полуфабрикат), время варки сокращается до 20-25 минут.

021. Боб чорба (фасолевый суп по-болгарски)

Тип: суп, варка

Выход: 5-6 порций

Время: 1 час (с консервированной фасолью) / 2,5 часа (с сухой)

Ингредиенты:

– фасоль белая – 300 г (или 2 банки консервированной)

– лук – 1 шт.

– морковь – 1 шт.

– сельдерей – 1 стебель (по желанию)

– томатная паста – 1 ст. л.

– паприка – 1 ч. л.

– лавровый лист – 2 шт.

– масло – 2 ст. л.

– соль, перец

– петрушка – для подачи

Шаги:

1. Если фасоль сухая – замочите на ночь и отварите до мягкости.

2. Обжарьте лук и морковь на масле 5 минут, добавьте паприку и томатную пасту.

3. Переложите зажарку в кастрюлю, добавьте фасоль, лавровый лист и воду до нужной густоты.

4. Варите 15-20 минут, посолите и поперчите.

5. Подавайте с петрушкой и ломтиком лимона по желанию.

Хранение: В холодильнике 3 дня; суп густеет – при разогреве добавьте воды.

Заметка: Если используете консервированную фасоль – промойте её, чтобы суп был чище по вкусу.

022. Пасуль (сербский густой фасолевый суп)

Тип: суп/рагу, варка

Выход: 6 порций

Время: 1 час 20 минут

Ингредиенты:

– фасоль (лучше красная) – 300 г или 2 банки

– копчёные ребрышки/бекон – 200 г

– лук – 1 шт.

– морковь – 1 шт.

– паприка – 1 ч. л.

– мука – 1 ст. л.

– лавровый лист – 1-2 шт.

– соль, перец

Шаги:

1. Подготовьте фасоль (сухую заранее замочить и отварить).
2. В кастрюле проварите копчёности 15 минут, добавьте фасоль и лавровый лист.
3. Отдельно обжарьте лук и морковь, добавьте паприку и муку, прогрейте 30 секунд.
4. Переложите заправку в суп, проварите 10 минут до густоты.
5. Посолите и поперчите по вкусу.

Хранение: В холодильнике 3 дня, можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Пасуль традиционно подают густым – почти как рагу.

023. Чорба из чечевицы с паприкой

Тип: суп, варка

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- чечевица красная – 200 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- томатная паста – 1 ст. л.
- паприка – 1 ч. л.
- масло – 2 ст. л.
- соль, перец
- лимон – для подачи

Шаги:

1. Обжарьте лук и морковь на масле 5 минут.
2. Добавьте паприку и томатную пасту, прогрейте 30 секунд.
3. Всыпьте чечевицу, залейте 1,2 л воды, варите 20 минут.
4. Посолите, поперчите. При желании пробейте блендером для кремовой текстуры.
5. Подавайте с лимоном.

Хранение: В холодильнике 2-3 дня.

Заметка: Лимон в тарелке делает вкус ярче и 'собирает' специи.

024. Авголемоно: куриный суп с лимоном и рисом

Тип: суп, варка

Выход: 4 порции

Время: 50 минут

Ингредиенты:

- курица (бедро/крылья) – 500 г
- рис – 80 г
- яйца – 2 шт.
- лимонный сок – 3-4 ст. л.
- лук – 1/2 шт.
- морковь – 1 шт.
- соль, перец
- петрушка – для подачи

Шаги:

1. Сварите бульон с курицей, луком и морковью 30-35 минут, выньте курицу.
2. Всыпьте рис и варите 12-15 минут до готовности.

3. В миске взбейте яйца с лимонным соком.
4. Влейте в смесь 1-2 половника горячего бульона, постоянно мешая (темперирование).
5. Верните смесь в кастрюлю тонкой струйкой, помешивая. Не кипятить – только прогреть 2-3 минуты.
6. Посолите, поперчите, подайте с петрушкой.

Хранение: В холодильнике 1-2 дня, разогревать на минимальном огне без кипения.

Заметка: Это суп 'на нежность': не кипятите после добавления яиц, чтобы не свернулось.

025. Рыбная чорба (лёгкий суп из белой рыбы)

Тип: суп, варка

Выход: 4 порции

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- белая рыба (треска/хек) – 400 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 2 шт.
- томат – 1 шт. или паста 1 ст. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- паприка – 1/2 ч. л.

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.