



Наталья Смакова

Рецепты татарской кухни

Наталья Смакова

Рецепты татарской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней татарской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: наваристые супы, сытные мясные блюда, домашнюю выпечку, пироги, лепёшки и классические десерты. Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без редких ингредиентов и сложных техник. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и советами по хранению. «Рецепты татарской кухни» — это тёплое и сытное путешествие в мир ароматной выпечки, мясных блюд, традиционных супов и по-домашнему уютных вкусов.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	6
ВСТУПЛЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ВЫПЕЧКА, ПИРОГИ И ЛЕПЁШКИ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Рецепты татарской кухни

Глава

Наталья Смакова

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ВЫПЕЧКА, ПИРОГИ И ЛЕПЁШКИ

1. Эчпочмак классический (говядина + картофель)
2. Эчпочмак на кефирном тесте без дрожжей
3. Эчпочмак с уткой и картофелем
4. Эчпочмак с бараниной (сочный)
5. Эчпочмак мини для фуршета
6. Перемячи (пәрәмәч) жареные классические
7. Перемячи печёные (более лёгкий вариант)
8. Бәләш большой с мясом и картофелем (праздничный)
9. Бәләш порционный в горшочках
10. Гөбәдия сладкая классическая (рис, изюм, курт/творог)
11. Гөбәдия солёная с курицей и рисом
12. Кыстыбый с картофельным пюре (классика)
13. Кыстыбый с пшёнкой кашей
14. Домашняя лапша «токмач» (заготовка)
15. Бәккән с тыквой (печёные пирожки)
16. Бәккән с капустой и яйцом
17. Бәккән с зелёным луком и яйцом
18. Элеш (пирожок с курицей и картофелем)
19. Коймак (татарские дрожжевые блины)
20. Кабартма (жареные дрожжевые лепёшки)
21. Лепёшки на катыке (быстрые, без дрожжей)
22. Бәләш с гусем и картофелем (зимний вариант)

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

23. Токмач на курином бульоне (лапша-суп)
24. Токмач с говядиной (наваристый)
25. Куллама (суп с мясом и домашней лапшой)
26. Суп с салмой (маленькие кусочки теста)
27. Шорпа из баранины с овощами (по-казански)
28. Суп из катыка с огурцом и зеленью (холодный)
29. Рыбный суп по-волжски (лёгкая уха)
30. Суп с казы и лапшой (подача конины по-татарски)
31. Бульон говяжий прозрачный (основа для супов)
32. Крем-суп из тыквы с катыком (современный казанский стиль)
33. Суп из чечевицы с тмином (сытный, без мяса)
34. Суп с картофелем и домашними клецками (упрощённая салма)

ГЛАВА 3. ГОРЯЧИЕ БЛЮДА, МЯСО И ПТИЦА

35. Азу по-татарски классическое
36. Азу с грибами (праздничная версия)
37. Тушёная говядина с луком (основа для подач)
38. Говядина с картофелем в казане (домашнее жаркое)
39. Гусь, запечённый с яблоками (праздничный)
40. Утка с курагой и черносливом

41. Котлеты из баранины с зирой
42. Плов по-казански с бараниной
43. Манты с тыквой и луком (домашние)
44. Пельмени по-татарски (смешанный фарш)
45. Курица, фаршированная рисом и сухофруктами
46. Тутырма (домашняя варёная колбаса из печени и риса)
47. Казы (казылык) отварной и подача
48. Казы с картофелем в духовке (быстрое горячее)
49. Печень с луком в сметане (домашняя горячая закуска)
50. Картофель с мясом и луком в казане (томлёный)

ГЛАВА 4. КАШИ И ГАРНИРЫ

51. Пшённая каша на молоке (базовая)
52. Пшённая каша с тыквой
53. Рисовая каша с изюмом и сливочным маслом
54. Гречка с тушёным мясом (быстрый ужин)
55. Перловка с грибами и луком
56. Боламык (молочно-мучная каша, нежная)
57. Токмач с маслом (лапша как гарнир)
58. Булгур с овощами и тмином (современный гарнир)
59. Картофельное пюре с катыком и зеленью (лёгкое)
60. Пшённая каша с гусиной шкваркой (несладкая)

ГЛАВА 5. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

61. Закуска из сельди с луком и картофелем по-казански
62. Салат из конины (или говядины) с маринованным луком
63. Салат из свёклы с чесноком и орехами (татарский домашний)
64. Салат из чёрной редьки с мясом
65. Салат из капусты с морковью и тмином
66. Тёплая закуска из печени с луком (быстро к лепёшкам)
67. Салат из печёного перца с катыком
68. Домашний «быстрый» маринованный лук для блюд и салатов
69. Огурцы малосольные по-казански (быстро)
70. Тарталетки/канапе с казы и катыком (праздничная закуска)

ГЛАВА 6. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

71. Соус чесночный на катыке (к мясу и манты)
72. Соус томатный с тмином (к азу и мясу)
73. Маринад «лук-специи» для баранины/говядины
74. Квашеная капуста с морковью и клюквой
75. Маринованные грибы быстрые (уксусные)
76. Чесночная паста с зеленью (к лепёшкам и мясу)
77. Заправка на катыке (универсальная для салатов)

ГЛАВА 7. МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И НАПИТКИ

78. Катык домашний (простая технология)
79. Айран домашний (освежающий напиток)
80. Каймак домашний (сливочный, к чаю и блинам)
81. Эремчек (домашний творог, нежный)

- 82. Корт (подсушенный творог, основа для гёбэдии)
- 83. Сметанная подлива на катыке (к мясу и гарнирам)
- 84. Шербет (сладкий напиток с лимоном и мятой)
- 85. Чай по-татарски с чабрецом и мёдом

ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ И СЛАДОСТИ

- 86. Чак-чак классический (медовый)
- 87. Чак-чак с орехами и кунжутом
- 88. Баурсак сладкий (пышные кусочки теста)
- 89. Баурсак на катыке (очень мягкий)
- 90. Кош теле (хворост, «язычки»)
- 91. Талкыш-калеве (упрощённая домашняя версия)
- 92. Щербет сливочный с арахисом (домашняя помадка)
- 93. Печёные яблоки с мёдом и кортом
- 94. Сметанник по-казански (нежный пирог)
- 95. Рисовая запеканка с изюмом и кортом
- 96. Медовые пряники с тмином (ароматные)
- 97. Десерт из катыка с ягодами (быстрый)
- 98. Творожные шарики в мёде (эремчек-шары)
- 99. Варенье из чёрной смородины «пятиминутка»
- 100. Булочки «кулчэк» (сладкие к чаю)

ВСТУПЛЕНИЕ

Татарская кухня – это сочетание кочевых традиций и оседлого быта, щедрости стола и уважения к продукту. Она формировалась веками и вобрала в себя любовь к сытным блюдам, наваристым бульонам, мясу, тесту и простым, но выразительным вкусам.

Основу татарского стола составляют мясо (говядина, баранина, птица), злаки, картофель, молочные продукты и выпечка. Супы, шурпа, лапша, вторые блюда, пироги, эчпечмаки, пермячи, бэлиш и чак-чак – неотъемлемая часть повседневной и праздничной кухни.

Эта книга создана для тех, кто хочет познакомиться с татарской кухней без сложных техник и редких ингредиентов. Все рецепты адаптированы под обычные магазины и привычную кухонную технику. Понятные пропорции, пошаговые инструкции и надёжный результат делают готовку доступной даже для начинающих.

Рецепты подобраны так, чтобы вы могли готовить и для будней, и для выходных, и для семейных праздников. Во многих блюдах даны советы по хранению, разогреву и подаче – чтобы еда была не только вкусной, но и удобной в повседневной жизни.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир татарских вкусов – сытных, ароматных и по-настоящему домашних.

ГЛАВА 1. ВЫПЕЧКА, ПИРОГИ И ЛЕПЁШКИ

Татарская кухня славится тестом: треугольные эчпочмаки, сочные бәлеш, кыстыбый и дрожжевые блины.

1. Эчпочмак классический (говядина + картофель)

Время: 2 ч (+ отдых теста 30 мин)

Выход: 12 шт

Ингредиенты:

- тесто: мука 600 г
- молоко/кефир 250 мл
- яйцо 1 шт
- масло сливочное 80 г
- соль 1 ч. л.
- дрожжи сухие 7 г (или 20 г свежих)
- начинка: говядина 400 г
- картофель 400 г
- лук 2 шт
- перец, соль
- бульон/вода 150 мл

Шаги:

1. Замесите мягкое дрожжевое тесто, накройте и дайте подойти 1–1,5 часа.
2. Нарежьте мясо, картофель и лук очень мелким кубиком. Посолите и поперчите.
3. Разделите тесто на 12 шариков, раскатайте круги. Выложите начинку, защипните треугольником, оставив маленькое отверстие сверху.
4. Выпекайте 20 минут при 200°C. Достаньте, влейте в отверстия по 1–2 ч. л. бульона, допеките ещё 10–15 минут.
5. Смажьте горячие эчпочмаки маслом и дайте постоять 10 минут под полотенцем.

Хранение: Лучше есть свежими. В холодильнике до 2 суток; разогревать под фольгой/в микроволновке.

Заметка: Отверстие сверху – фирменная деталь: через него добавляют бульон, чтобы начинка получилась сочной.

2. Эчпочмак на кефирном тесте без дрожжей

Время: 1 ч 20 мин

Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- мука 600 г
- кефир 300 мл
- сода 1 ч. л.
- соль 1 ч. л.
- масло сливочное/топлёное 80 г
- начинка: говядина/баранина 350 г
- картофель 350 г
- лук 2 шт
- соль, перец
- бульон/вода 120 мл

Шаги:

1. Смешайте кефир с содой и солью, добавьте растопленное масло и муку – замесите мягкое тесто. Дайте отдохнуть 20 минут.

2. Начинку нарежьте мелким кубиком, приправьте.

3. Слепите треугольники с отверстиями сверху.

4. Выпекайте 25 минут при 200°C, затем добавьте по 1–2 ч. л. бульона и допеките ещё 10 минут.

5. Смажьте маслом и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; можно замораживать до 2 месяцев.

3. Эчпочмак с уткой и картофелем

Время: 2 ч

Выход: 10 шт

Ингредиенты:

– тесто дрожжевое или кефирное (как в рецепте 1–2)

– утка (мякоть) 400 г

– картофель 400 г

– лук 2 шт

– соль, перец

– щепотка тимьяна (по желанию)

– бульон 150 мл

Шаги:

1. Подготовьте тесто и дайте ему отдохнуть/подойти.

2. Утку и картофель нарежьте мелким кубиком, добавьте лук, соль и перец.

3. Сформируйте треугольники с маленьким отверстием сверху.

4. Выпекайте 20 минут при 200°C, затем добавьте бульон и допеките 10–15 минут.

5. Смажьте маслом и дайте «дойти» 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Утиная начинка вкуснее, если добавить щепотку тимьяна или чёрного перца крупного помола.

4. Эчпочмак с бараниной (сочный)

Время: 2 ч

Выход: 12 шт

Ингредиенты:

– тесто дрожжевое (рецепт 1)

– баранина 450 г

– картофель 400 г

– лук 2–3 шт

– соль, перец

– зира 1/2 ч. л. (по желанию)

– бульон 180 мл

Шаги:

1. Приготовьте тесто и дайте подойти.

2. Нарежьте баранину и овощи мелким кубиком, добавьте специи.

3. Слепите треугольники с отверстием.

4. Выпекайте 20 минут при 200°C, затем добавьте бульон и допеките 10–15 минут.

5. Смажьте маслом, накройте полотенцем на 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

5. Эчпочмак мини для фуршета

Время: 1 ч 30 мин

Выход: 24 мини-шт

Ингредиенты:

- тесто: мука 500 г
- кефир 250 мл
- масло 60 г
- соль 1 ч. л.
- сода 1 ч. л.
- начинка: говядина 300 г
- картофель 300 г
- лук 2 шт
- соль, перец
- бульон 120 мл

Шаги:

1. Замесите кефирное тесто, дайте отдохнуть 20 минут.
2. Начинку нарежьте очень мелко.
3. Разделите тесто на 24 шарика, слепите мини-треугольники с отверстием.
4. Выпекайте 15–18 минут при 200°C, затем добавьте бульон и допеките 6–8 минут.
5. Смажьте маслом и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; удобно замораживать и разогревать партиями.

6. Перемячи (пәрәмәч) жареные классические

Время: 1 ч 40 мин

Выход: 12 шт

Ингредиенты:

- тесто дрожжевое: мука 600 г
- молоко 250 мл
- дрожжи 7 г
- яйцо 1 шт
- соль 1 ч. л.
- сахар 1 ч. л.
- масло 2 ст. л.
- начинка: фарш говяжий 450 г
- лук 2 шт
- соль, перец
- вода/бульон 3 ст. л.
- масло для жарки

Шаги:

1. Замесите дрожжевое тесто и дайте подойти 1–1,5 часа.
2. Смешайте фарш с мелко рубленным луком, солью, перцем и ложками воды/бульона.
3. Сформируйте лепёшки с начинкой и отверстием сверху (как «ватрушка»).
4. Жарьте в масле на среднем огне: сначала стороной с отверстием вниз 3–4 минуты, затем переверните ещё на 3–4 минуты.
5. Выложите на бумагу, подавайте горячими.

Хранение: Лучше есть в день приготовления. В холодильнике до 24 часов, разогревать на сухой сковороде/в духовке.

Заметка: Отверстие нужно, чтобы начинка успела прожариться и не «взорвала» тесто.

7. Перемячи печёные (более лёгкий вариант)

Время: 2 ч

Выход: 12 шт

Ингредиенты:

- тесто дрожжевое (как в рецепте 6)

- начинка: фарш 450 г
- лук 2 шт
- соль, перец
- бульон 3 ст. л.
- желток 1 шт + 1 ст. л. молока (для смазки)

Шаги:

1. Приготовьте тесто и дайте подойти.
2. Смешайте фарш с луком и бульоном, приправьте.
3. Сформируйте перемячи с отверстием сверху.
4. Смажьте желтком, выпекайте 20–25 минут при 190–200°C.
5. Подавайте с бульоном или чаем.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

8. Бәләш большой с мясом и картофелем (праздничный)

Время: 3 ч

Выход: 1 большой пирог (8–10 порций)

Ингредиенты:

- тесто: мука 700 г
- кефир/сметана 350 мл
- масло сливочное 120 г
- соль 1 ч. л.
- сода 1 ч. л.
- начинка: говядина/утка 700 г
- картофель 700 г
- лук 3 шт
- соль, перец
- бульон 300 мл

Шаги:

1. Замесите мягкое тесто, разделите на большую и меньшую части.
2. Начинку нарежьте мелким кубиком, посолите и поперчите.
3. Выложите большую часть теста в форму, добавьте начинку, накройте «крышкой», сделайте отверстие сверху и украсьте косичкой.
4. Выпекайте 1 ч 20 мин при 180°C. Через отверстие подливайте бульон небольшими порциями.

5. Дайте пирогу постоять 15 минут перед нарезкой.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревать порционно в духовке.

Заметка: Бәләш часто подают с бульоном: он делает начинку очень сочной.

9. Бәләш порционный в горшочках

Время: 2 ч 20 мин

Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- тесто бездрожжевое (как в рецепте 8, можно 1/2 нормы)
- говядина 450 г
- картофель 450 г
- лук 2 шт
- соль, перец
- бульон 250 мл

Шаги:

1. Нарежьте начинку мелким кубиком, приправьте.
2. Разделите тесто на 6 частей: дно и крышка для каждого горшочка.

3. Выложите начинку в горшочки, накройте тестом, сделайте отверстие сверху.
4. Выпекайте 50–60 минут при 180°C, подливая бульон через отверстие.
5. Подавайте прямо в горшочках.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

10. Гёбэдия сладкая классическая (рис, изюм, курт/творог)

Время: 2 ч 30 мин

Выход: 1 пирог (10–12 порций)

Ингредиенты:

- тесто дрожжевое сдобное: мука 650 г
- молоко 250 мл
- дрожжи 7 г
- яйца 2 шт
- сахар 80 г
- масло сливочное 120 г
- соль щепотка
- начинка: рис 200 г (сухой)
- яйца 3 шт
- изюм 120 г
- курага 80 г (по желанию)
- курт/творог 300 г
- сахар 80–120 г
- сливочное масло 60 г

Шаги:

1. Замесите сдобное тесто, дайте подойти 1–1,5 часа.
2. Отварите рис до готовности, остудите. Яйца сварите и натрите/измельчите.
3. Подготовьте начинку: курт/творог смешайте с сахаром; изюм промойте и обсушите.
4. Соберите пирог слоями (снизу вверх): рис, курт/творог, яйца, сухофрукты, сверху кусочки масла. Накройте тестом.

5. Выпекайте 45–55 минут при 180°C. Остудите 20–30 минут.

Хранение: В холодильнике 2–3 суток.

Заметка: Если используете курт, вкус получится более «татарский» – карамельно-творожный.

11. Гёбэдия солёная с курицей и рисом

Время: 2 ч 15 мин

Выход: 1 пирог (8–10 порций)

Ингредиенты:

- тесто дрожжевое (можно 1/2 нормы из рецепта 10)
- курица 600 г (бедро/филе)
- рис 200 г (готовый)
- лук 2 шт
- яйца 2 шт (по желанию)
- масло сливочное 60 г
- соль, перец

Шаги:

1. Замесите тесто и дайте подойти.
2. Курицу отварите или запеките, разберите на кусочки. Лук обжарьте до мягкости.
3. Рис подготовьте, яйца сварите (по желанию).
4. Соберите пирог слоями: рис, курица, лук, яйца, кусочки масла. Накройте тестом.
5. Выпекайте 40–50 минут при 180°C.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

12. Кыстыбый с картофельным пюре (классика)

Время: 50 мин

Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- лепёшки: мука 500 г
- вода/молоко 260 мл
- соль 1 ч. л.
- масло 2 ст. л.
- начинка: картофель 800 г
- молоко 120 мл
- масло сливочное 50 г
- соль

Шаги:

1. Замесите простое тесто, дайте отдохнуть 15 минут.
2. Сварите картофель и сделайте пюре с молоком и маслом.
3. Разделите тесто на шарики, раскатайте тонкие лепёшки и обжарьте на сухой сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны.
4. На половину лепёшки выложите пюре и сложите пополам.
5. Смажьте сливочным маслом и держите под полотенцем 10 минут.

Хранение: Лучше есть свежими. В холодильнике до 24 часов, разогревать на сковороде.

Заметка: Традиционно кыстыбый смазывают маслом обильно – так он остаётся мягким.

13. Кыстыбый с пшённой кашей

Время: 1 ч

Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- лепёшки (как в рецепте 12)
- начинка: пшено 180 г

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.