

A vibrant collage of various Turkish dishes. In the foreground, a large platter of meatballs (kofta) in a tomato-based sauce, garnished with fresh herbs and sliced tomatoes. To the left, a bowl of lentil soup (mercimek çorbası) with green herbs and red peppers. Above it, a bowl of chickpea salad (çiğ köfte) with fresh vegetables. In the background, a bowl of roasted meatballs and a basket of fresh bread. The overall scene is rich and appetizing, showcasing the diversity of Turkish cuisine.

Наталья Смакова

**Рецепты
турецкой
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты турецкой кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней турецкой кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: мезе и закуски, супы, блюда из мяса и овощей, лепёшки, выпечку и восточные десерты. Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без сложных техник и редких ингредиентов. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и полезными советами. «Рецепты турецкой кухни» — это тёплое знакомство с кухней, где ценят щедрость стола, аромат специй и гармонию простых продуктов.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	6
ВСТУПЛЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ И СОУСЫ	10
ГЛАВА 2. МЕЗЕ И ЗАКУСКИ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Рецепты турецкой кухни

Глава

Наталья Смакова

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ И СОУСЫ

1. Салча из сладкого перца (упрощённая biber salçası)
2. Томатная основа domates sosu для мяса и овощей
3. Йогуртовый соус с чесноком (sarımsaklı yoğurt)
4. Соус тахини с лимоном (как к кёфте и фалафелю)
5. Острый соус acı sos (перец + томат + специи)
6. Заправка с гранатовым соусом (nar ekşisi) для салатов
7. Смесь специй baharat (универсальная)
8. Маринад для курицы в йогурте (как для шиш-кебаба)
9. Маринад для баранины (лук + специи + масло)
10. Рисовый пилав по-турецки (основа)

ГЛАВА 2. МЕЗЕ И ЗАКУСКИ

11. Хумус по-турецки (с тахини и лимоном)
12. Бабагануш (патлыджан эзме) – баклажанная паста
13. Хайдары (haydari) – густой йогуртовый дип с травами
14. Джаджик (cacık) – огуречный йогурт-соус
15. Аджылы эзме (acı ezme) – острая томатно-перечная закуска
16. Мухаммара (орехово-перечный дип)
17. Фава (пюре из жёлтого гороха/бобов)
18. Шакшука по-турецки (овощи в томатном соусе)
19. Sigara böreği – «сигаретки» с сыром
20. Патлыджан с йогуртом (баклажаны с чесночным йогуртом)
21. Mercimek köftesi – котлетки из чечевицы и булгура
22. Çiğ köfte без мяса (булгур с томатом и специями)
23. Naviç tarator – морковная закуска с йогуртом
24. Midye dolma (мидии, фаршированные рисом) – домашняя версия
25. Жареный сыр халлуми по-турецки
26. Дип из йогурта и тахини (быстрый)
27. Туршу (быстрые маринованные овощи)
28. Пиде-лепёшки с чесноком на сковороде (мини)
29. Жареные кабачки с йогуртом (kabak kızartması)
30. Кызартма с перцами и томатом (жареная овощная закуска)

ГЛАВА 3. СУПЫ

31. Mercimek çorbası – чечевичный суп
32. Ezogelin çorbası – суп Эзо-гелин (чечевица + булгур)
33. Tarhana çorbası (быстрый вариант из смеси)
34. Чесочно-уксусный крем-суп «в стиле içkembe»
35. Yaula çorbası – йогуртовый суп с рисом и мятой
36. Domates çorbası – томатный суп по-турецки
37. Суп из нута с лимоном и кумином
38. Суп с булгуром и овощами (анатолийский мотив)
39. Куриный суп с вермишелью şehriye
40. Грибной суп с йогуртом и мятой

ГЛАВА 4. САЛАТЫ И ГАРНИРЫ

41. Çoban salatası – салат «чобан»
42. Piyaz – фасолевого салат с луком
43. Кысыр (kısır) – салат из булгура с гранатом
44. Салат из баклажанов с томатами
45. Pilav с нутом (гарнир)
46. Булгур-пилав с томатом
47. Şehriye pilavı – гарнир из жареной вермишели
48. Тёплый салат из шпината с йогуртом
49. Маринованный лук с сумахом (как к донеру)
50. Тушёные баклажаны кусочками (гарнир в оливковом масле)

ГЛАВА 5. ОСНОВНЫЕ БЛЮДА: МЯСО И ПТИЦА

51. Adana kebab «домашний» (острый фарш на шампурах)
52. Urfa kebab (неострый вариант кебаба)
53. Şiş kebab из курицы (шашлык по-турецки)
54. Döner «в стиле» на сковороде (говядина/курица)
55. İskender kebab «домашний» (донер на хлебе с соусом)
56. Kёфте (köfte) на сковороде – классика
57. İnegöl köfte (сочные кёфте без лишних специй)
58. Султан-кебаб «в стиле» (курица в лаваше)
59. Тавук гювеч (курица в горшочке с овощами)
60. Курица с йогуртом и мятой (на сковороде)
61. Karnıyarık – фаршированные баклажаны
62. İmam bayıldı – баклажаны, тушёные с луком и томатами
63. Alınazık «в стиле» (баклажан + йогурт + мясо)
64. Гювеч из говядины (тушёное мясо с овощами)
65. Тас-кебаб (говядина с картофелем)
66. Kuzu tandır «в стиле» (томлёная баранина в духовке)
67. Кебаб-тефтели в томате (домашний вариант)
68. Менемен с пастырмой (вариант)
69. Суджуклу юмурта (яйца с суджуком)
70. Куриные крылышки в гранатовой глазури

ГЛАВА 6. ОСНОВНЫЕ БЛЮДА: ОВОЩИ И БОБОВЫЕ

71. Dolma из перцев (фарш + рис)
72. Sarma – голубцы в виноградных листьях (упрощённо)
73. Etlі pohut – нут с мясом
74. Kuru fasulye – белая фасоль в томате
75. Zeytinyağlı taze fasulye – стручковая фасоль в оливковом масле
76. Nohutlu bulgur pilavı – булгур с нутом
77. Mücver – кабачковые оладьи с зеленью
78. Gözleme с картофелем (на сковороде)
79. Patlıcan musakka по-турецки (запеканка с баклажаном и фаршем)
80. Лахмаджун «домашний» (тонкая лепёшка с мясной начинкой)

ГЛАВА 7. ВЫПЕЧКА И ТЕСТО

81. Simit (турецкий бублик с кунжутом) – домашняя версия

- 82. Лаваш тонкий на сковороде (быстрый)
- 83. Pide – лодочки с сыром и яйцом
- 84. Pide с фаршем (kıymalı pide)
- 85. Su böreği «в стиле» (слоёный пирог-бёрек, упрощённо)
- 86. Gözleme с сыром и зеленью (классика)
- 87. Пиде-пицца (вариант с суджуком)
- 88. Bazlama – пышные лепёшки на сковороде
- 89. Kete «в стиле» – слоёные булочки с маслом
- 90. Погача (poğaç) – булочки с сыром
- 91. Катмер «в стиле» (тонкая слоёная лепёшка с сахаром)
- 92. Лепёшка «экмек» в духовке (быстрый хлеб)

ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 93. Baklava (упрощённая домашняя пахлава)
- 94. Künefe «в стиле» (кадаиф с сыром)
- 95. Sütlaç – молочный рисовый пудинг
- 96. Revani – манник с сиропом (турецкий десерт)
- 97. Lokma – жареные шарики в сиропе
- 98. Aşure (пудинг «Ной» – зерно + сухофрукты)
- 99. Ayran – айран домашний
- 100. Турецкий чай (çay) дома – крепкий и прозрачный

ВСТУПЛЕНИЕ

Турецкая кухня – одна из самых богатых и многослойных в мире. Она сформировалась на пересечении культур Востока и Средиземноморья и вобрала в себя традиции кочевых народов, османского дворца и домашней кухни простых семей.

Овощи, мясо, йогурт, бобовые, злаки, оливковое масло и специи составляют основу турецкого стола. Здесь умеют готовить и лёгкие закуски мезе, и сытные горячие блюда, и простую повседневную еду, и сложные праздничные угощения. При этом рецепты редко бывают перегруженными – вкус строится на балансе и правильной последовательности действий.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить турецкую кухню дома – без лишней сложности и профессионального оборудования. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные шаги и выверенные пропорции позволяют получить уверенный результат.

Рецепты подойдут как для семейных обедов, так и для гостевых столов, где важны разнообразие, щедрость и ощущение праздника.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир турецких вкусов – ароматных, сбалансированных и гостеприимных.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ И СОУСЫ

Базы, заправки и маринады – с ними турецкие блюда собираются быстрее.

1. Салча из сладкого перца (упрощённая biber salçası)

Время: 40 мин

Выход: ~400 г

Ингредиенты:

- сладкий красный перец 1,2 кг
- чеснок 3 зубчика
- оливковое масло 2 ст. л.
- соль 1,5 ч. л.
- паприка 1 ч. л.
- лимонный сок 1 ст. л.

Шаги:

1. Перец запекаете 20–25 минут при 220°C, затем очистите.
 2. Пробейте перец с чесноком до пюре.
 3. Переложите в сотейник, добавьте соль и паприку.
 4. Уварите 10–15 минут до пастообразной консистенции.
 5. Снимите с огня, добавьте масло и лимонный сок, перемешайте.
- Хранение: В холодильнике до 7 суток. Можно заморозить порционно до 3 мес.
Заметка: Используйте как основу для кебаба, тушёных блюд и супов.

2. Томатная основа domates sosu для мяса и овощей

Время: 25 мин

Выход: ~500 мл

Ингредиенты:

- лук 1 шт
- чеснок 3 зубчика
- оливковое масло 3 ст. л.
- томатная паста 2 ст. л.
- томаты 400 г (в собственном соку или свежие)
- сахар 1/2 ч. л.
- паприка 1 ч. л.
- соль
- перец
- вода 150 мл

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте в масле 5–6 минут.
 2. Добавьте чеснок на 30 секунд.
 3. Добавьте томатную пасту и паприку, прогрейте 1 минуту.
 4. Добавьте томаты и воду, посолите и поперчите.
 5. Тушите 10–12 минут, регулируя густоту.
- Хранение: В холодильнике до 5 суток. Можно заморозить порционно до 2 мес.

3. Йогуртовый соус с чесноком (sarımsaklı yoğurt)

Время: 5 мин

Выход: ~300 г

Ингредиенты:

- йогурт густой 300 г

- чеснок 2 зубчика
- соль 1/3 ч. л.
- оливковое масло 1 ст. л. (по желанию)
- укроп/мята 1 ст. л. (по желанию)

Шаги:

1. Чеснок разотрите с солью.
2. Смешайте с йогуртом до однородности.
3. По желанию добавьте зелень и каплю масла.
4. Охладите 10 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

4. Соус тахини с лимоном (как к кёфте и фалафелю)

Время: 7 мин

Выход: ~250 мл

Ингредиенты:

- тахини 120 г
- лимонный сок 3 ст. л.
- вода 80–120 мл
- чеснок 1 зубчик
- соль 1/3 ч. л.
- кумин 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Смешайте тахини с лимонным соком – масса загустеет.
2. Постепенно добавляйте воду, добиваясь соусной консистенции.
3. Добавьте чеснок, соль и кумин, перемешайте.
4. Попробуйте и отрегулируйте лимон/соль.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

5. Острый соус acı sos (перец + томат + специи)

Время: 15 мин

Выход: ~300 г

Ингредиенты:

- перец чили 2–3 шт
- сладкий перец 1 шт
- томатная паста 1 ст. л.
- петрушка 1/2 пучка
- оливковое масло 2 ст. л.
- лимонный сок 1 ст. л.
- соль 1/2 ч. л.
- сумах 1/2 ч. л.
- кумин 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Мелко порубите перцы и петрушку.
2. Смешайте с томатной пастой, маслом и лимоном.
3. Добавьте соль, сумах и кумин.
4. Дайте настояться 15–20 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Подавайте к кебабам, лавашу и жареному мясу.

6. Заправка с гранатовым соусом (nar ekşisi) для салатов

Время: 3 мин

Выход: ~120 мл

Ингредиенты:

- гранатовый соус (нар экшиси) 2 ст. л.
- оливковое масло 3 ст. л.
- лимонный сок 1 ст. л.
- соль 1/4 ч. л.
- перец

Шаги:

1. Смешайте гранатовый соус, масло и лимон.
2. Добавьте соль и перец.
3. Встряхните в банке до эмульсии.

Хранение: В холодильнике до 7 суток.

7. Смесь специй baharat (универсальная)

Время: 5 мин

Выход: ~6 ст. л.

Ингредиенты:

- паприка 2 ст. л.
- кумин 1 ст. л.
- кориандр 1 ст. л.
- чёрный перец 1 ч. л.
- корица 1/2 ч. л.
- душистый перец 1/2 ч. л.
- соль 1/2 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте все специи.
2. Пересыпьте в сухую банку.
3. Используйте для мяса, кёфте и овощей.

Хранение: В сухом месте до 6 месяцев.

8. Маринад для курицы в йогурте (как для шиш-кебаба)

Время: 10 мин (+ маринование)

Выход: на 1 кг

Ингредиенты:

- йогурт 200 г
- лук 1 шт (натереть/пюрировать)
- чеснок 3 зубчика
- паприка 1,5 ч. л.
- кумин 1/2 ч. л.
- лимонный сок 2 ст. л.
- оливковое масло 1 ст. л.
- соль 1,5 ч. л.
- перец

Шаги:

1. Лук превратите в кашицу и смешайте с йогуртом.
2. Добавьте чеснок, специи, лимон и масло.
3. Посолите и поперчите.
4. Замаринуйте курицу на 2–12 часов в холодильнике.

Хранение: Маринад храните в холодильнике до 2 суток.

9. Маринад для баранины (лук + специи + масло)

Время: 10 мин (+ маринование)

Выход: на 1 кг

Ингредиенты:

- лук 2 шт (натереть/пюрировать)
- оливковое масло 2 ст. л.
- паприка 2 ч. л.
- кумин 1 ч. л.
- тимьян 1/2 ч. л.
- соль 1,5 ч. л.
- перец
- лимонный сок 1 ст. л. (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте луковую кашу с маслом и специями.
2. Натрите баранину маринадом.
3. Накройте и маринуйте 4–12 часов в холодильнике.
4. Перед жаркой соскребите лишний лук, чтобы не горел.

Хранение: Маринад храните в холодильнике до 2 суток.

10. Рисовый пилав по-турецки (основа)

Время: 35 мин

Выход: 4–6 порций

Ингредиенты:

- рис 300 г
- сливочное масло 30 г
- оливковое масло 1 ст. л.
- вермишель тонкая 40 г (şehriye)
- вода/бульон 520 мл
- соль 1 ч. л.

Шаги:

1. Промойте рис до прозрачной воды и замочите на 10 минут, затем слейте.
2. В кастрюле растопите масла, обжарьте вермишель до золотистости.
3. Добавьте рис и перемешайте 1 минуту.
4. Влейте горячую воду/бульон, посолите, доведите до кипения.
5. Накройте и готовьте 12 минут на слабом огне, затем дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

ГЛАВА 2. МЕЗЕ И ЗАКУСКИ

Турецкий стол начинается с мезе: дипы, овощные закуски, сырные «сигаретки» и пряные котлетки.

11. Хумус по-турецки (с тахини и лимоном)

Время: 15 мин

Выход: ~500 г

Ингредиенты:

- нут варёный 450 г (или 2 банки)
- тахини 3 ст. л.
- лимонный сок 3 ст. л.
- чеснок 1–2 зубчика
- оливковое масло 3 ст. л.
- кумин 1/2 ч. л.
- соль 1/2 ч. л.
- вода/аквафаба 60–120 мл

Шаги:

1. Пробейте нут с тахини, лимоном и чесноком.
2. Добавляйте воду, добиваясь кремовой текстуры.
3. Добавьте кумин и соль, ещё раз пробейте.
4. Подавайте, полив маслом; можно посыпать паприкой.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

12. Бабагануш (патлыджан эзме) – баклажанная паста

Время: 45 мин

Выход: ~400 г

Ингредиенты:

- баклажаны 2–3 шт (800 г)
- йогурт 150 г (по желанию)
- чеснок 2 зубчика
- оливковое масло 2 ст. л.
- лимонный сок 1 ст. л.
- соль
- перец

Шаги:

1. Запеките баклажаны 30–35 минут при 220°C до мягкости.
2. Очистите и слегка отожмите мякоть.
3. Порубите ножом или пробейте блендером коротко.
4. Добавьте чеснок, соль, перец, лимон и масло.
5. По желанию добавьте йогурт для более нежной пасты.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

13. Хайдары (haydari) – густой йогуртовый дип с травами

Время: 10 мин

Выход: ~350 г

Ингредиенты:

- йогурт густой 300 г
- сыр фета/брынза 80 г
- чеснок 1 зубчик

- укроп 2 ст. л.
- мята 1 ст. л.
- оливковое масло 1 ст. л.
- соль
- перец

Шаги:

1. Разомните сыр вилкой.
2. Смешайте с йогуртом до густого дипа.
3. Добавьте чеснок, зелень, перец и масло.
4. Охладите 20 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

14. Джаджик (sıcak) – огуречный йогурт-соус

Время: 10 мин

Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- йогурт 350 г
- огурец 1–2 шт
- чеснок 1 зубчик
- укроп/мята 1–2 ст. л.
- соль 1/3 ч. л.
- оливковое масло 1 ст. л.
- вода 50–120 мл

Шаги:

1. Огурец натрите и слегка отожмите.
2. Смешайте с йогуртом, чесноком и зеленью.
3. Посолите и разбавьте водой до желаемой густоты.
4. Сбрызните оливковым маслом.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

15. Аджылы эме (acı ezme) – острая томатно-перечная закуска

Время: 15 мин

Выход: ~300 г

Ингредиенты:

- томаты 2 шт
- сладкий перец 1 шт
- лук 1/2 шт
- петрушка 1/2 пучка
- томатная паста 1 ст. л.
- оливковое масло 2 ст. л.
- лимонный сок 1 ст. л.
- сумак 1/2 ч. л.
- соль
- чили по вкусу

Шаги:

1. Очень мелко нарежьте томаты, перец и лук (или пробейте коротко).
2. Добавьте пасту, масло и лимон.
3. Добавьте сумак, соль и чили.
4. Дайте настояться 20–30 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

16. Мухаммара (орехово-перечный дип)

Время: 15 мин

Выход: ~400 г

Ингредиенты:

- грецкие орехи 180 г
- печёный сладкий перец 250 г
- томатная паста 1 ст. л.
- сухари 2 ст. л.
- оливковое масло 3 ст. л.
- лимонный сок 1 ст. л.
- кумин 1/2 ч. л.
- соль

Шаги:

1. Пробейте орехи до крошки.
2. Добавьте перец, томатную пасту и сухари.
3. Влейте масло, лимон, добавьте специи и соль.
4. Пробейте до пасты, оставляя лёгкую текстуру.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

17. Фава (пюре из жёлтого гороха/бобов)

Время: 1 ч

Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- жёлтый колотый горох 250 г
- лук 1 шт
- оливковое масло 3 ст. л.
- лимонный сок 2 ст. л.
- соль 1 ч. л.
- вода 1,1 л
- укроп для подачи

Шаги:

1. Промойте горох.
2. Варите с луком 40–45 минут до разваривания.
3. Пробейте блендером, добавьте масло, соль и лимон.
4. Перелейте в форму и охладите до плотной текстуры (по желанию).
5. Подавайте ломтиками с укропом и маслом.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

18. Шакшука по-турецки (овощи в томатном соусе)

Время: 40 мин

Выход: 4–6 порций

Ингредиенты:

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.