
Наталья Смакова
Рецепты армянской кухни

Наталья Смакова

Рецепты армянской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней армянской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: супы и горячие блюда, мясо и овощи, блюда на основе лаваша, простые гарниры, выпечку и домашние 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 армянской кухни» — это тёплое знакомство с кухней, где ценят насыщенный вкус, щедрый стол и уважение к традициям.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 5
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ 6
ВСТУПЛЕНИЕ 9
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ, СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ 10
ГЛАВА 2. СУПЫ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА 15
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Рецепты армянской кухни

Глава

Наталья Смакова

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ, СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ
1. Лаваш армянский (домашний, тонкий)
2. Матнакаш (армянский хлеб, пышный)
3. Паста из красного перца (цитсак-стайл)
4. Соус мацун-чесночный (к шашлыку)
5. Ореховый соус с зеленью
6. Домашняя томатная паста (быстрая)
7. Маринованный лук с сумахом (к хоровацу)
8. Квашеная капуста по-армянски со свёклой
9. Баклажанная икра по-армянски
10. Соус из кислых слив (тту-стайл, упрощённо)
11. Кунжут с сумахом (посыпка)
12. Компот из сухофруктов

ГЛАВА 2. СУПЫ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА
13. Спас (суп на мацуне с пшеницей)
14. Хаш (упрощённая домашняя версия)
15. Харисса (пшеница с курицей)
16. Кололак (суп с фрикадельками)
17. Суп из чечевицы с томатом
18. Фасолевый суп с кинзой
19. Овощной суп с булгуром
20. Тархана-суп (упрощённо на кефире)
21. Куриный суп с домашней лапшой
22. Кюфта-суп с картофелем
23. Суп из шпината на мацуне
24. Кашлама (суп-рагу из мяса и овощей)

ГЛАВА 3. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ
25. Эч (салат из булгура с томатом и зеленью)
26. Печёный перец с чесноком и зеленью
27. Рулетики из баклажанов с орехами
28. Пасуц толма (постная долма с фасолью и крупой)
29. Топик (нутовые «шарики» с начинкой)
30. Салат по-армянски из помидоров и огурцов
31. Салат с фасолью и маринованным луком
32. Хумус с паприкой
33. Кабачки с мацуном и чесноком
34. Салат из печёных баклажанов с помидорами
35. Быстрый рассольный сыр (чанах-стайл)
36. Мацун-соус с огурцом и мятой
37. Лаваш-чипсы с сумахом
38. Булгур-салат с зеленью и лимоном (табуле-стайл)

ГЛАВА 4. МЯСО И ГОРЯЧИЕ ОСНОВНЫЕ

39. Хоровац из свинины (классический)
40. Хоровац из баранины с травами
41. Хоровац из курицы в мацуне
42. Шашлык из говядины с сумахом
43. Люля-кебаб по-домашнему
44. Тжвжик (печень и сердце с луком)
45. Бастурма-стайл (быстро в духовке)
46. Суджух с яйцами (быстрый завтрак)
47. Хашлама из баранины с овощами
48. Долма в виноградных листьях (мясная)
49. Толма в капустных листьях
50. Ишли кюфта-стайл (котлеты с ореховой начинкой, упрощённо)
51. Фасоль тушёная с томатом и чесноком
52. Баранина, тушёная с айвой
53. Говядина с баклажанами (жаркое)
54. Овощной хоровац (перец, баклажан, томат)
55. Котлеты из баранины с зирой
56. Курица с гранатовым соусом

ГЛАВА 5. ПТИЦА, РЫБА И ПОСТНЫЕ БЛЮДА
57. Форель, запечённая с лимоном и зеленью
58. Рыба в томатно-перечном соусе
59. Курица с курагой и орехами
60. Плов с сухофруктами (армянский стиль)
61. Булгур-пилав с овощами
62. Чечевица тушёная с луком
63. Грибное рагу (подача с мацуном)
64. Фаршированные перцы
65. Имам баялды (баклажан с овощной начинкой)
66. Гювеч овощной (запеканка)
67. Постные котлеты из нута и зелени
68. Картофель с сумахом и чесноком (в духовке)
69. Печёная тыква с мёдом и орехами
70. Тёплый салат из печёных овощей с гранатовым соусом

ГЛАВА 6. ВЫПЕЧКА И МУЧНЫЕ БЛЮДА
71. Ламаджо (лепёшка с мясом)
72. Жингялов хац (лепёшка с зеленью)
73. Борек с сыром (простой)
74. Бораки (мини-пельмени, запечённые)
75. Манты армянские (мини-лодочки, запечённые)
76. Пирог с зеленью в лаваше
77. Лаваш с сыром и зеленью на сковороде
78. Гата мини-печенье
79. Назук (сладкие рулетики)
80. Пахлава армянская (упрощённая)
81. Кята-стайл пирог (масляная начинка)
82. Пирог с мясом в лаваше
83. Лаваш-рулет с курицей и мацуном

84. Сладкий лаваш-штрудель с яблоками

ГЛАВА 7. ДЕСЕРТЫ И СЛАДОСТИ
85. Гапама (тыква, фаршированная рисом и сухофруктами)
86. Сладкий суджух (упрощённый)
87. Варенье из грецкого ореха (упрощённо)
88. Печёные яблоки с орехами и мёдом
89. Мацун с мёдом и орехами
90. Катаиф-стайл с орехами (упрощённо)
91. Халва кунжутная (быстрая)
92. Курага с орехом (алани-стайл)
93. Пахлава рулетиками из лаваша
94. Сладкий плов с курагой и корицей
95. Торт без выпечки с мацун-кремом
96. Десерт в стакане: мацун + гата-крошка

ГЛАВА 8. НАПИТКИ
97. Тан (мацун + вода + соль)
98. Кофе по-восточному (в джезве)
99. Айран с огурцом и зеленью
100. Чай с чабрецом и мёдом

ВСТУПЛЕНИЕ

Армянская кухня – одна из древнейших на Кавказе. Она сформировалась в условиях горного климата, земледелия и скотоводства, где еда всегда играла важную роль в семейной и общинной жизни. Здесь блюда готовят основательно, с вниманием к огню, времени и сочетанию продуктов.

Мясо, овощи, зелень, злаки, бобовые и хлеб лежат в основе армянского стола. Лаваш сопровождает почти каждое блюдо, а простые продукты раскрываются через жарку, тушение и запекание. Армянская кухня не перегружена специями – вкус строится на качестве ингредиентов и правильной тепловой обработке.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить армянские блюда дома, не усложняя процесс. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции и проверенные пропорции позволяют готовить уверенно и спокойно.

Рецепты подойдут как для повседневных обедов, так и для праздничного стола, где важны щедрость, разнообразие и ощущение домашнего тепла.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир армянских вкусов – насыщенных, честных и проверенных временем.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ, СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ

Хлеб, лаваш, пасты и соусы – фундамент армянской домашней кухни.
1. Лаваш армянский (домашний, тонкий)
Время: 1 ч 30 мин
Выход: 6–8 листов
Ингредиенты:
– мука 500 г
– вода 300 мл
– соль 1 ч. л.
– масло 1 ст. л. (по желанию)
– мука для подпыла
Шаги:
1. Смешайте муку и соль, влейте воду (и масло) и замесите мягкое тесто 8–10 минут.
2. Накройте и дайте отдохнуть 30 минут.
3. Разделите на шарики и раскатайте очень тонко.
4. Выпекайте на раскалённой сухой сковороде по 30–45 секунд с каждой стороны.
5. Сложите стопкой и накройте полотенцем, чтобы лаваш стал мягким.
Хранение: В пакете при комнатной температуре до 2 суток. Можно заморозить до 2 мес.
Заметка: Для хруста подсушите листы в духовке 5–7 минут при 170°C.
2. Матнакаш (армянский хлеб, пышный)
Время: 3 ч
Выход: 1 большой хлеб
Ингредиенты:
– мука 600 г
– вода 360 мл
– дрожжи сухие 7 г
– соль 1,5 ч. л.
– сахар 1 ч. л.
– масло 1 ст. л.
Шаги:
1. Смешайте воду, дрожжи и сахар, оставьте на 5 минут.
2. Добавьте муку, соль и масло, замесите 8–10 минут.
3. Оставьте на подъём 60–90 минут.
4. Сформируйте овальный хлеб, сделайте бороздки, расстойка 25–30 минут.
5. Выпекайте 20–25 минут при 220°C до румяности.
Хранение: При комнатной температуре (в сухом месте) до 2 дней.
3. Паста из красного перца (цитсак-стайл)
Время: 20 мин
Выход: ~350 г
Ингредиенты:
– сладкий красный перец 6 шт
– чеснок 4 зубчика
– острый перец 1 шт
– соль 1 ч. л.
– паприка 1 ч. л.
– растительное масло 2 ст. л.

Шаги:
1. Запеките перцы 20 минут при 220°C, очистите после «пакета» 10 минут.
2. Пробейте перец с чесноком и острым перцем короткими циклами до пасты.
3. Добавьте соль, паприку и масло, перемешайте.
4. Охладите в банке.
Хранение: В холодильнике до 7 суток. Можно заморозить порционно до 2 мес.
4. Соус мацун-чесночный (к шашлыку)
Время: 8 мин
Выход: ~300 мл
Ингредиенты:
– мацун/густой йогурт 300 г
– чеснок 2–3 зубчика
– соль 1/3 ч. л.
– укроп/кинза 1 ст. л.
– перец по вкусу
Шаги:
1. Чеснок раздавите в пасту.
2. Смешайте мацун, чеснок, соль и перец.
3. Добавьте рубленую зелень.
4. Дайте постоять 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
5. Ореховый соус с зеленью
Время: 10 мин
Выход: ~250 г
Ингредиенты:
– грецкие орехи 180 г
– кинза 1/2 пучка
– чеснок 1–2 зубчика
– лимонный сок 1 ст. л.
– вода 3–5 ст. л.
– соль
– перец
Шаги:
1. Орехи измельчите в крошку.
2. Добавьте кинзу, чеснок и лимон.
3. Влейте воду до соусной консистенции, посолите.
4. Дайте постоять 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.
6. Домашняя томатная паста (быстрая)
Время: 1 ч 10 мин
Выход: ~500 г
Ингредиенты:
– помидоры 2 кг
– соль 1,5 ч. л.
– сахар 1 ч. л.
– масло 1 ст. л.
Шаги:
1. Помидоры нарежьте и уварите 25 минут до мягкости.
2. Пробейте блендером и протрите через сито.

3. Уваривайте ещё 30–35 минут до густоты.
4. Добавьте соль, сахар и масло.
Хранение: В холодильнике до 7 суток. Можно заморозить порционно до 4 мес.
7. Маринованный лук с сумахом (к хоровацу)
Время: 15 мин
Выход: ~300 г
Ингредиенты:
– лук 2–3 шт
– уксус 6% 2 ст. л.
– вода 4 ст. л.
– соль 1/2 ч. л.
– сумах 1 ч. л.
Шаги:
1. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. Смешайте уксус, воду, соль и сумах.
3. Залейте лук и перемешайте.
4. Дайте постоять 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
8. Квашеная капуста по-армянски со свёклой
Время: 20 мин (+ ферментация)
Выход: ~1,5 кг
Ингредиенты:
– капуста 1 кг
– свёкла 1 шт
– морковь 1 шт
– чеснок 3 зубчика
– вода 1 л
– соль 2 ст. л. без горки
– лавр 2 шт
– перец горошком 8 шт
Шаги:
1. Нарежьте капусту крупно, свёклу и морковь – ломтиками.
2. Сложите слоями с чесноком в банку/контейнер.
3. Растворите соль в воде, добавьте лавр и перец, залейте овощи.
4. Прижмите грузом и оставьте на 2–3 дня при комнатной температуре.
5. Затем уберите в холодильник.
Хранение: В холодильнике до 2 недель.
9. Баклажанная икра по-армянски
Время: 45 мин
Выход: ~700 г
Ингредиенты:
– баклажаны 2 шт
– перец сладкий 2 шт
– лук 1 шт
– помидоры 2 шт
– чеснок 2 зубчика
– масло 3 ст. л.
– соль
– перец

– кинза
Шаги:
1. Баклажаны и перцы запеките 25 минут при 220°C, очистите.
2. Лук обжарьте, добавьте помидоры и тушите 8 минут.
3. Добавьте печёные овощи, тушите 10 минут.
4. Добавьте чеснок и кинзу, посолите.
Хранение: В холодильнике до 5 суток. Можно заморозить порционно до 2 мес.
10. Соус из кислых слив (тту-стайл, упрощённо)
Время: 35 мин
Выход: ~400 мл
Ингредиенты:
– сливы кислые 700 г
– вода 100 мл
– соль 1/2 ч. л.
– сахар 1 ч. л.
– чеснок 1 зубчик
– кинза 1 ст. л.
Шаги:
1. Сливы без косточек варите с водой 15–20 минут до мягкости.
2. Протрите через сито и верните пюре на огонь.
3. Добавьте соль, сахар, чеснок и кинзу.
4. Прогрейте 2 минуты и остудите.
Хранение: В холодильнике до 7 суток. Можно заморозить порционно до 3 мес.
11. Кунжут с сумахом (посыпка)
Время: 8 мин
Выход: ~120 г
Ингредиенты:
– кунжут 100 г
– сумах 2 ч. л.
– соль 1/3 ч. л.
Шаги:
1. Подсушите кунжут на сухой сковороде 3–4 минуты.
2. Снимите с огня, добавьте сумах и соль.
3. Перемешайте и остудите.
Хранение: В сухой банке до 1 месяца.
12. Компот из сухофруктов
Время: 35 мин
Выход: 2 л
Ингредиенты:
– сухофрукты (курага, чернослив, яблоко) 350 г
– вода 2 л
– мёд/сахар 2–4 ст. л. по вкусу
– гвоздика 2 шт (по желанию)
Шаги:
1. Промойте сухофрукты.
2. Залейте водой, доведите до кипения и варите 15 минут.
3. Выключите, добавьте мёд/сахар и специи.
4. Настаивайте 20 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

От легендарного хаша до супов на мацуне и густых похлёбок.
13. Спас (суп на мацуне с пшеницей)
Время: 45 мин
Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– мацун/густой йогурт 600 г
– вода 900 мл
– пшеница/перловка 120 г
– яйцо 1 шт
– мука 1 ст. л.
– мята сушёная 1 ч. л.
– соль
Шаги:
1. Пшеницу промойте и сварите до мягкости (20–25 минут).
2. Смешайте мацун, яйцо и муку до однородности.
3. Постепенно влейте горячую воду, помешивая венчиком.
4. Добавьте пшеницу, прогрейте до горячего состояния, посолите.
5. Подавайте с мятой.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Суп получается нежным, если не доводить его до бурного кипения.
14. Хаш (упрощённая домашняя версия)
Время: 6–8 ч
Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– говяжьи ножки/голяшка 1,5–2 кг
– вода 3,5–4 л
– соль
– чеснок 6 зубчиков
– лаваш для подачи
Шаги:
1. Промойте мясо, залейте холодной водой и доведите до кипения, слейте первый отвар.
2. Снова залейте водой и томите 5–7 часов на слабом кипении до желеобразного бульона.
3. Посолите в конце варки.
4. Подавайте горячим с чесноком и лавашом.
Хранение: В холодильнике до 3 суток (застывает). Можно заморозить до 2 мес.
15. Харисса (пшеница с курицей)
Время: 3 ч 30 мин
Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– курица 1–1,2 кг
– пшеница (дроблёная) 250 г
– вода 2,2 л
– сливочное масло 40 г
– соль
– перец

Шаги:
1. Курицу отварите 60 минут, мясо разберите, бульон сохраните.
2. Пшеницу промойте и варите в бульоне 1,5–2 часа, часто помешивая.
3. Добавьте курицу, посолите и доведите до кремовой текстуры.
4. Подавайте с растопленным маслом и перцем.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
16. Кололак (суп с фрикадельками)
Время: 55 мин
Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– фарш говяжий 500 г
– рис 80 г
– лук 1 шт
– зелень 2 ст. л.
– вода/бульон 1,6 л
– томатная паста 1 ст. л.
– соль
– перец
Шаги:
1. Рис отварите 7 минут и остудите.
2. Смешайте фарш, половину лука, рис, соль, перец и зелень.
3. Сформируйте фрикадельки.
4. В бульон добавьте обжаренный лук и томатную пасту, доведите до кипения.

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.