



Наталья Смакова

**Рецепты
аварской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты аварской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней аварской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: супы и бульоны, мясные блюда, изделия из теста, каши, лепёшки и простую сытную еду горных районов Дагестана. 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 аварской кухни» — это знакомство с горской кулинарной традицией, где ценят сдержанность, питательность и практичный подход к еде.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	6
ВСТУПЛЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ	10
ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Рецепты аварской кухни

Глава

Наталья Смакова

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из редьки с айраном и зеленью
2. Печеный перец с чесноком и уксусом
3. Баклажаны с орехово-чесночной начинкой
4. Маринованный лук к мясу и хинкалу
5. Салат из фасоли с кинзой и луком
6. Огурцы с сузьмой, мятой и чесноком
7. Теплая закуска из тыквы с зирой и луком
8. Квашеная капуста с тмином и морковью
9. Салат из печеной свеклы с чесноком и орехами
10. Паста из урбеча с медом для подачи

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

11. Шурпа с бараниной и овощами
12. Куриный бульон с домашней лапшой
13. Суп из чечевицы с томатом и чесноком
14. Фасолевый суп с копченой паприкой
15. Суп с машем и говядиной
16. Суп-пюре из тыквы с айраном
17. Луковый суп по-кавказски с сухариками
18. Суп с клецками на говяжьем бульоне
19. Холодный кисломолочный суп с огурцом
20. Суп с пшеном и курицей

ГЛАВА 3. ХИНКАЛ, КУРЗЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА

21. Аварский хинкал с говядиной и чесночным соусом
22. Тонкий хинкал на воде с поджаркой из лука
23. Курзе с мясом и луком
24. Курзе с картофелем и жареным луком
25. Лепешки на сухой сковороде для подачи к супам
26. Домашняя лапша для бульона
27. Чесночные галушки на пару
28. Тесто на кефире для хинкала и лепешек
29. Лаваш-лепешка на сковороде (тонкая)
30. Клецки из кукурузной муки для супа

ГЛАВА 4. МЯСО И ПТИЦА

31. Тушеная баранина с луком и зирой
32. Гедлибже по-домашнему: курица в сметанном соусе
33. Говядина, тушенная с томатами и чесноком
34. Печень с луком и айраном
35. Котлеты из баранины с кинзой
36. Куриные рулетики с зеленью и чесноком
37. Томленая говядина в духовке в фольге
38. Баранина с айвой в казане

- 39. Тушеная курица с картофелем и томатом
- 40. Жаркое из говядины с овощами на сковороде

ГЛАВА 5. ВЫПЕЧКА И ЛЕПЕШКИ

- 41. Чуду с зеленью на сковороде
- 42. Чуду с тыквой и луком
- 43. Чуду с картофелем и сыром
- 44. Пирог-чуду с мясом в духовке
- 45. Лепешки с сыром и зеленью на кефире
- 46. Кукурузные лепешки на сковороде
- 47. Мини-пирожки с картофелем в духовке
- 48. Ржанные лепешки с тмином
- 49. Лаваш с кунжутом в духовке (тонкий)
- 50. Сладкие лепешки на кефире с медом

ГЛАВА 6. КАШИ, КРУПЫ И ГАРНИРЫ

- 51. Кукурузная каша на воде с маслом
- 52. Пшенная каша с тыквой
- 53. Рис с морковью и зирой
- 54. Гречка с луком и грибами
- 55. Булгур с томатом и зеленью
- 56. Пшеничная каша на бульоне
- 57. Киноа с огурцом и сузьмой (легкий гарнир)
- 58. Картофельное пюре с чесноком и айраном
- 59. Гарнир из чечевицы с луком и специями
- 60. Капустный гарнир с морковью и чесноком

ГЛАВА 7. ОВОЩИ, БОБОВЫЕ И ПОСТНОЕ

- 61. Тушеная фасоль с овощами и кинзой
- 62. Баклажаны, тушеные с томатом и чесноком
- 63. Овощное рагу с картофелем и кабачком
- 64. Капуста, тушенная с нутом
- 65. Запеченные овощи с зирой
- 66. Картофель, запеченный с паприкой и чесноком
- 67. Соте из баклажанов и перца на сковороде
- 68. Гречневые котлеты с луком (постные)
- 69. Чечевица, тушенная с морковью и томатом
- 70. Теплый салат из свеклы и фасоли

ГЛАВА 8. СОУСЫ, КИСЛОМОЛОЧНОЕ И ПРИПРАВЫ

- 71. Чесночный соус на айране
- 72. Сузьма домашняя из кефира
- 73. Сметанный соус с кинзой и лимоном
- 74. Аджика домашняя мягкая
- 75. Соус из сузьмы с огурцом и мятой
- 76. Ткемали из алычи (быстрый вариант)
- 77. Сухая смесь специй для мяса (домашняя)
- 78. Урбеч из кунжута в домашних условиях
- 79. Айран соленый с зеленью

80. Чесночное масло для лепешек

ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ И СЛАДКОЕ

- 81. Сладкий урбеч с медом и орехами
- 82. Халва из муки на сливочном масле
- 83. Сутлаш: рисовый молочный пудинг
- 84. Лепешки с медом и ореховой крошкой
- 85. Печенье на кефире с кунжутом
- 86. Ягодный мусс на манке
- 87. Курага в сметане с медом
- 88. Запеченные яблоки с медом и орехами
- 89. Домашняя пастила из яблок (упрощенная)
- 90. Медовые шарики с кунжутом без выпечки

ГЛАВА 10. НАПИТКИ И ЗАГОТОВКИ

- 91. Чай с чабрецом по-домашнему
- 92. Компот из кураги и изюма
- 93. Морс из клюквы (быстрый)
- 94. Айран домашний (на кефире)
- 95. Маринованные огурцы быстрые
- 96. Соленые помидоры в рассоле (малосольные)
- 97. Варенье из кизила
- 98. Варенье из тыквы с лимоном
- 99. Сушеная зелень для зимы
- 100. Домашняя смесь для маринования мяса

ВСТУПЛЕНИЕ

Аварская кухня сформировалась в условиях высокогорья, где питание должно было быть простым, надёжным и дающим силы. Здесь кулинарные традиции тесно связаны с земледелием, скотоводством и размеренным укладом жизни.

В основе аварского стола – мясо, злаки, молочные продукты и простые овощи. Блюда отличаются лаконичностью: ингредиентов немного, но каждый из них используется с точным расчётом. Вкус строится на качестве продукта и способе приготовления, без обилия специй и сложных сочетаний.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить аварские блюда дома, без усложнений и экзотики. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции и проверенные пропорции позволяют готовить спокойно и уверенно.

Рецепты подойдут для повседневных обедов, семейных ужинов и тех случаев, когда важна простая, сытная и честная еда.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир аварской кухни – строгой, основательной и глубоко традиционной.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из редьки с айраном и зеленью

Тип: Салат

Выход: 2 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- Редька (дайкон или черная) – 250 г
- Айран – 120 мл
- Огурец – 120 г
- Зелень (кинза/укроп) – 20 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Соль – 1/3 ч. л.
- Черный перец – по вкусу

Шаги:

1. Редьку очистить и натереть на крупной терке, слегка отжать сок.
2. Огурец нарезать тонкой соломкой.
3. Зелень мелко порубить, чеснок натереть.
4. Смешать айран, соль, перец и чеснок.
5. Соединить редьку, огурец и зелень, заправить айраном и перемешать.

Хранение: В холодильнике до 12 часов в закрытой посуде.

Заметка: Если редька горчит, замочите натертую редьку в холодной воде на 5 минут и отожмите.

2. Печеный перец с чесноком и уксусом

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 40 минут

Ингредиенты:

- Сладкий перец – 800 г
- Чеснок – 3 зубчика
- Уксус 6% – 1,5 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль – 3/4 ч. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Петрушка – 15 г

Шаги:

1. Разогреть духовку до 220°C. Перец выложить на противень и запекать 20–25 минут до подпалин, один раз перевернуть.
2. Сложить горячий перец в миску, накрыть и оставить на 10 минут.
3. Снять кожицу, удалить семена, мякоть нарезать полосками.
4. Смешать масло, уксус, соль, паприку и измельченный чеснок.
5. Полить перец заправкой, добавить рубленую петрушку, перемешать и дать настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Вкус ярче, если дать закуске постоять 2–3 часа.

3. Баклажаны с орехово-чесночной начинкой

Тип: Закуска

Выход: 6 рулетиков

Время: 55 минут

Ингредиенты:

- Баклажаны – 2 шт. (около 500 г)
- Грецкие орехи – 120 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Кинза – 20 г
- Сметана 20% – 2 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Хмели-сунели – 1/2 ч. л.
- Растительное масло – 3 ст. л.

Шаги:

1. Баклажаны нарезать вдоль пластинами 5–6 мм, посолить и оставить на 10 минут, затем промокнуть.

2. Обжарить пластины на сковороде с маслом по 2–3 минуты с каждой стороны до мягкости.

3. Орехи измельчить в крошку, добавить чеснок, кинзу, сметану, соль и хмели-сунели, перемешать.

4. На каждый ломтик баклажана выложить начинку и свернуть рулетиком.

5. Перед подачей охладить 20 минут.

Хранение: В холодильнике до 48 часов.

Заметка: Для более нежной текстуры добавьте 1 ст. л. айрана в начинку.

4. Маринованный лук к мясу и хинкалу

Тип: Закуска

Выход: 1 банка 0,5 л

Время: 20 минут + 30 минут на маринование

Ингредиенты:

- Лук репчатый – 300 г
- Уксус 9% – 2 ст. л.
- Вода – 150 мл
- Сахар – 1 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Сумах – 1 ч. л.
- Черный перец – 6 горошин

Шаги:

1. Лук нарезать тонкими полукольцами.

2. Воду подогреть до горячего состояния (не кипятком), растворить соль и сахар.

3. Добавить уксус, сумах и перец горошком, перемешать.

4. Залить лук маринадом, утрамбовать и оставить при комнатной температуре на 30 минут.

5. Перед подачей слить лишнюю жидкость.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

Заметка: Сумах дает кислую ягодную нотку и красивый оттенок.

5. Салат из фасоли с кинзой и луком

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 20 минут (без варки фасоли)

Ингредиенты:

- Фасоль отварная – 400 г

- Лук красный – 120 г
- Кинза – 25 г
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Лимонный сок – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Кориандр молотый – 1/2 ч. л.
- Черный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лук нарезать тонко, залить холодной водой на 5 минут, затем обсушить.
2. Смешать фасоль, лук и рубленую кинзу.
3. Заправить маслом и лимонным соком, посолить, добавить кориандр и перец.
4. Перемешать и дать постоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Фасоль удобнее использовать заранее сваренную или консервированную без соуса.

6. Огурцы с сузьмой, мятой и чесноком

Тип: Закуска

Выход: 3 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- Огурцы – 350 г
- Сузьма (густой йогурт) – 180 г
- Мята – 8 г
- Укроп – 10 г
- Чеснок – 1 зубчик
- Соль – 1/3 ч. л.
- Оливковое или подсолнечное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Огурцы нарезать ломтиками или крупной соломкой.
2. Сузьму смешать с солью, тертым чесноком и мелко рубленой мятой и укропом.
3. Соединить огурцы с заправкой, перемешать.
4. Перед подачей сбрызнуть маслом.

Хранение: В холодильнике до 12 часов.

Заметка: Если сузьмы нет, используйте густой греческий йогурт без сахара.

7. Теплая закуска из тыквы с зирой и луком

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- Тыква – 600 г
- Лук репчатый – 150 г
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Зира – 1/2 ч. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Черный перец – по вкусу
- Кинза – 15 г

Шаги:

1. Тыкву очистить и нарезать кубиком 1,5 см.

2. Лук нарезать полукольцами.

3. Разогреть сковороду, обжарить лук 4 минуты до мягкости.

4. Добавить тыкву, масло, соль и специи, перемешать.

5. Готовить под крышкой 15–18 минут, периодически помешивая, до мягкости тыквы.

6. Посыпать рубленой кинзой и подать теплой.

Хранение: В холодильнике до 48 часов, разогревать на сковороде или в микроволновке.

Заметка: Хорошо подходит как гарнир к мясу или как самостоятельная закуска.

8. Квашеная капуста с тмином и морковью

Тип: Закуска

Выход: 1 банка 1 л

Время: 25 минут + 3 дня

Ингредиенты:

- Капуста белокочанная – 1 кг
- Морковь – 120 г
- Соль – 20 г
- Тмин – 1 ч. л.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Черный перец – 8 горошин

Шаги:

1. Капусту тонко нашинковать, морковь натереть.

2. Смешать капусту, морковь и соль, размять руками 3–4 минуты до появления сока.

3. Добавить тмин, лавровый лист и перец горошком, перемешать.

4. Плотнo уложить в чистую банку, утрамбовывая, чтобы сок покрывал капусту.

5. Оставить при комнатной температуре на 3 дня, ежедневно прокалывать деревянной шпажкой до дна.

6. Убрать в холодильник.

Хранение: В холодильнике до 2 недель.

Заметка: Если мало сока, долейте охлажденный рассол: 1 ч. л. соли на 200 мл воды.

9. Салат из печеной свеклы с чесноком и орехами

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

- Свекла – 600 г
- Грецкие орехи – 80 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Сметана 20% – 3 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Черный перец – по вкусу
- Укроп – 10 г

Шаги:

1. Свеклу завернуть в фольгу и запекать при 200°C 50–60 минут до мягкости.

2. Остудить, очистить и натереть на крупной терке.

3. Орехи порубить, чеснок натереть.

4. Смешать свеклу, орехи, чеснок и сметану, посолить и поперчить.

5. Посыпать укропом и подать.

Хранение: В холодильнике до 48 часов.

Заметка: Для более легкой версии замените часть сметаны на айран.

10. Паста из урбеча с медом для подачи

Тип: Закуска

Выход: 200 г

Время: 5 минут

Ингредиенты:

- Урбеч (льняной или кунжутный) – 150 г
- Мед – 2 ст. л.
- Теплая вода – 1–2 ст. л.
- Щепотка соли – по вкусу

Шаги:

1. Урбеч переложить в миску.
2. Добавить мед и щепотку соли.
3. Влить 1 ст. л. теплой воды и тщательно размешать до кремовой консистенции.
4. При необходимости добавить еще 1 ст. л. воды, перемешать.

Хранение: В холодильнике до 7 суток, перед подачей перемешать.

Заметка: Подавайте к лепешкам, кашам или как сладкую пасту к чаю.

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

11. Шурпа с бараниной и овощами

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 40 минут

Ингредиенты:

- Баранина на кости – 700 г
- Вода – 2,5 л
- Картофель – 500 г
- Морковь – 150 г
- Лук – 180 г
- Помидоры – 250 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль – 1,5 ч. л.
- Черный перец – по вкусу
- Зира – 1/2 ч. л.
- Зелень (кинза/петрушка) – 25 г

Шаги:

1. Баранину промыть, залить водой, довести до кипения, снять пену.
2. Убавить огонь и варить 60 минут до мягкости мяса.
3. Добавить крупно нарезанные лук и морковь, варить 10 минут.
4. Всыпать картофель крупными кусками, варить 15 минут.
5. Добавить нарезанные помидоры, соль, перец и зиру, варить 10 минут.
6. В конце добавить измельченный чеснок и зелень, выключить и настоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 48 часов, разогревать до горячего кипения.

Заметка: Для более прозрачного бульона не давайте супу сильно кипеть.

12. Куриный бульон с домашней лапшой

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 20 минут

Ингредиенты:

- Курица (бедро/крылья) – 700 г
- Вода – 2,5 л
- Лук – 120 г
- Морковь – 120 г
- Соль – 1,5 ч. л.
- Лавровый лист – 1 шт.
- Черный перец – 6 горошин
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 160 г
- Вода для теста – 2 ст. л.
- Зелень – 15 г

Шаги:

1. Курицу залить водой, довести до кипения, снять пену, добавить лук, морковь, лавровый лист и перец.
2. Варить на слабом огне 60 минут, затем курицу вынуть, мясо разобрать.

3. Для лапши замесить тесто из яйца, муки, воды и щепотки соли, дать отлежаться 10 минут.

4. Раскатать тонко, подсушить 5 минут, нарезать полосками.

5. Бульон процедить, вернуть мясо, довести до кипения и добавить лапшу.

6. Варить 3–4 минуты, посолить по вкусу, посыпать зеленью.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Лапшу лучше хранить отдельно, если готовите заранее.

Заметка: Чтобы лапша не разваривалась, добавляйте ее прямо перед подачей.

13. Суп из чечевицы с томатом и чесноком

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- Чечевица красная – 220 г
- Вода – 1,8 л
- Лук – 150 г
- Морковь – 120 г
- Томатная паста – 1,5 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль – 1 ч. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Черный перец – по вкусу
- Лимонный сок – 1 ч. л.

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарезать и обжарить на масле 6–7 минут до мягкости.
2. Добавить томатную пасту и паприку, прогреть 1 минуту.
3. Влить воду, довести до кипения, всыпать чечевицу.
4. Варить 20 минут до мягкости, посолить и поперчить.
5. Добавить тертый чеснок и лимонный сок, прогреть 1 минуту и снять с огня.

Хранение: В холодильнике до 48 часов.

Заметка: Суп получается густым; при разогреве добавьте немного воды.

14. Фасолевый суп с копченой паприкой

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час (если фасоль готовая)

Ингредиенты:

- Фасоль отварная – 500 г
- Вода или бульон – 2 л
- Лук – 160 г
- Морковь – 120 г
- Картофель – 400 г
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Чеснок – 2 зубчика
- Соль – 1,5 ч. л.
- Паприка копченая – 1 ч. л.
- Лавровый лист – 1 шт.
- Зелень – 15 г

Шаги:

1. Лук и морковь обжарить на масле 7 минут.
 2. В кастрюлю влить воду, добавить картофель кубиком и лавровый лист, варить 10 минут.
 3. Добавить фасоль и обжарку, варить 15 минут.
 4. Посолить, всыпать копченую паприку и добавить тертый чеснок.
 5. Проварить 2 минуты, посыпать зеленью и подать.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.
- Заметка: Если используете сухую фасоль, замочите на ночь и сварите до мягкости заранее.

15. Суп с машем и говядиной

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 30 минут

Ингредиенты:

- Говядина – 500 г
- Маш – 180 г
- Вода – 2,5 л
- Лук – 160 г
- Морковь – 120 г
- Томат – 200 г
- Соль – 1,5 ч. л.
- Черный перец – по вкусу
- Кориандр молотый – 1/2 ч. л.
- Зелень – 20 г

Шаги:

1. Говядину нарезать кубиком, залить водой, довести до кипения, снять пену.
2. Добавить промытый маш и варить 40 минут на слабом огне.
3. Лук и морковь нарезать и добавить в суп, варить 10 минут.
4. Добавить нарезанный томат, соль, перец и кориандр, варить 10 минут.
5. Выключить, посыпать зеленью и настоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 48 часов.

Заметка: Маш варится быстро и делает суп сытным без крупы.

16. Суп-пюре из тыквы с айраном

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 40 минут

Ингредиенты:

- Тыква – 700 г
- Лук – 120 г
- Картофель – 200 г
- Вода – 1 л
- Айран – 200 мл
- Растительное масло – 1,5 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Черный перец – по вкусу
- Мускатный орех – щепотка

Шаги:

1. Лук нарезать и обжарить на масле 5 минут.
2. Добавить кубики тыквы и картофеля, прогреть 2 минуты.

3. Влить воду, посолить и варить 20 минут до мягкости.
4. Пробить блендером до кремовой текстуры.
5. Влить айран, прогреть 2–3 минуты, не доводя до сильного кипения.
6. Приправить перцем и мускатным орехом.

Хранение: В холодильнике до 48 часов.

Заметка: Айран добавляйте в конце, чтобы суп остался нежным и не свернулся.

17. Луковый суп по-кавказски с сухариками

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 50 минут

Ингредиенты:

- Лук – 500 г
- Сливочное масло – 30 г
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Вода или бульон – 1,5 л
- Соль – 1 ч. л.
- Черный перец – по вкусу
- Тимьян (сухой) – 1/2 ч. л.
- Ржаные сухарики – 80 г

Шаги:

1. Лук нарезать тонко.

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.