



Наталья Смакова

**Рецепты
туркменской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты туркменской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней туркменской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: пловы и блюда из риса, мясо и супы, изделия из теста, лепёшки, простые гарниры и сытную еду степного региона. 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 туркменской кухни» — это знакомство с кухней Центральной Азии, где ценят питательность, ясность вкуса и основательный подход к готовке.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ	7
ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ	12
ГЛАВА 3. ПЛОВЫ И БЛЮДА ИЗ РИСА	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Наталья Смакова

Рецепты туркменской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Туркменская кухня формировалась в условиях пустынь, степей и кочевого образа жизни. Здесь еда всегда должна была быть сытной, надёжной и способной долго поддерживать силы. Кулинарные традиции складывались вокруг простых продуктов и проверенных способов приготовления.

В основе туркменского стола – мясо, рис, мука, молочные продукты и минимальный набор овощей. Блюда отличаются простотой состава и насыщенностью. Вкус строится на качестве продукта, а специи используются сдержанно, подчёркивая, а не изменяя характер еды.

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

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

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир туркменской кухни – строгой, основательной и глубоко связанной с традиционным укладом жизни.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из помидоров с луком и зеленью

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

2. Салат из огурцов с йогуртом и мятой

Тип: Салат

Выход: 5 порций

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

3. Салат из редьки с морковью и уксусом

Тип: Салат

Выход: 3 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

4. Маринованный лук с сумахом

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 40 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

5. Закуска из печёного перца с чесноком

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.

2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

6. Салат из баклажанов с томатами и зеленью

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

7. Холодная закуска из фасоли с кинзой

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

8. Салат из свёклы с чесноком и орехами

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

9. Быстрые солёные огурцы с укропом

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

10. Ассорти зелени с лимоном к мясу

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 40 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

11. Чорба с бараниной и картофелем

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.
2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.
3. Положите картофель и варите 15 минут.
4. Посолите и поперчите.
5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

12. Дограма-суп с мясом и лепёшкой (упрощённый)

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 30 минут

Ингредиенты:

- говядина на кости – 800 г
- вода – 2,5 л
- лук – 2 шт.
- лепёшка или лаваш – 250 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Сварите мясо в воде 1 час 30 минут до мягкости, снимая пену.
2. Достаньте мясо, нарежьте кусочками, бульон процедите.
3. Лук нарежьте тонкими полукольцами и ошпарьте горячим бульоном 1 минуту.
4. Лепёшку нарежьте небольшими квадратиками и разложите по тарелкам.
5. Сверху выложите мясо и лук, залейте горячим бульоном, посолите и поперчите.
6. Посыпьте зеленью и подавайте сразу.

Хранение: Храните мясо и бульон отдельно в холодильнике до 3 суток; лепёшку добавляйте только перед подачей.

Заметка: Если хотите более насыщенный вкус, добавьте в бульон 1 лавровый лист и 4–5 горошин перца.

13. Суп с лапшой и курицей по-домашнему

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.
2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.
3. Положите картофель и варите 15 минут.
4. Посолите и поперчите.
5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

14. Суп из чечевицы с томатами и мятой

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.
2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.
3. Положите картофель и варите 15 минут.
4. Посолите и поперчите.
5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

15. Суп из нута с зирой и морковью

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.

- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.
2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.
3. Положите картофель и варите 15 минут.
4. Посолите и поперчите.
5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

16. Томатная похлёбка с фасолью

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.
2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.
3. Положите картофель и варите 15 минут.
4. Посолите и поперчите.
5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

17. Рисовый суп с зеленью и перцем

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 1 час 35 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.

2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.

3. Положите картофель и варите 15 минут.

4. Посолите и поперчите.

5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

18. Кисломолочный суп с рисом и укропом

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.

2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.

3. Положите картофель и варите 15 минут.

4. Посолите и поперчите.

5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

19. Грибной суп со сметаной и зеленью

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 1 час 35 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.

2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.

3. Положите картофель и варите 15 минут.

4. Посолите и поперчите.

5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

20. Бульон с имбирём и зелёным луком

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 1 час 20 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.
2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.
3. Положите картофель и варите 15 минут.
4. Посолите и поперчите.
5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

ГЛАВА 3. ПЛОВЫ И БЛЮДА ИЗ РИСА

21. Плов по-туркменски с бараниной и морковью

Тип: Основное блюдо

Выход: 5 порций

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- рис – 400 г
- баранина – 700 г
- морковь – 450 г
- лук – 2 шт.
- растительное масло – 120 мл
- зира – 1,5 ч. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- вода – 700 мл
- чеснок – 1 головка

Шаги:

1. Рис промойте до прозрачной воды и замочите на 20 минут.
2. В казане разогрейте масло, обжарьте мясо 6–8 минут до румяности.
3. Добавьте лук и готовьте 4 минуты, затем добавьте соломку моркови и готовьте 8 минут.
4. Добавьте зиру, соль и перец, влейте воду и тушите 25 минут.
5. Сверху выложите рис ровным слоем, добавьте ещё воды так, чтобы она едва покрывала рис.
6. Вдавите головку чеснока и готовьте под крышкой 18 минут, затем дайте постоять 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток; разогревайте на пару или в сковороде с 2–3 ст. л. воды.

Заметка: Чтобы плов был рассыпчатым, не перемешивайте рис до конца приготовления.

22. Плов с курицей и айвой (упрощённый)

Тип: Основное блюдо

Выход: 5 порций

Время: 1 час 25 минут

Ингредиенты:

- рис – 350 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 250 г
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- зира – 1 ч. л.
- добавка (курица/овощи/сухофрукты) – 600 г
- вода – 650 мл

Шаги:

1. Рис промойте и замочите на 15 минут.
2. Лук и морковь обжарьте на масле 7 минут.
3. Добавьте основную добавку и прогрейте 5 минут.
4. Всыпьте рис, добавьте соль и зиру.

5. Влейте воду, доведите до кипения и готовьте под крышкой 18 минут.

6. Снимите с огня и дайте постоять 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток; разогревайте на пару или на сковороде с 2–3 ст. л. воды.

Заметка: Чтобы рис не слипался, не перемешивайте его во время варки.

23. Рис с машем и жареным луком

Тип: Основное блюдо

Выход: 4 порции

Время: 1 час 30 минут

Ингредиенты:

- рис – 350 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 250 г
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- зира – 1 ч. л.
- добавка (курица/овощи/сухофрукты) – 600 г
- вода – 650 мл

Шаги:

1. Рис промойте и замочите на 15 минут.

2. Лук и морковь обжарьте на масле 7 минут.

3. Добавьте основную добавку и прогрейте 5 минут.

4. Всыпьте рис, добавьте соль и зиру.

5. Влейте воду, доведите до кипения и готовьте под крышкой 18 минут.

6. Снимите с огня и дайте постоять 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток; разогревайте на пару или на сковороде с 2–3 ст. л. воды.

Заметка: Чтобы рис не слипался, не перемешивайте его во время варки.

24. Рис с нутом и томатами

Тип: Основное блюдо

Выход: 6 порций

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- рис – 350 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 250 г
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- зира – 1 ч. л.
- добавка (курица/овощи/сухофрукты) – 600 г
- вода – 650 мл

Шаги:

1. Рис промойте и замочите на 15 минут.

2. Лук и морковь обжарьте на масле 7 минут.

3. Добавьте основную добавку и прогрейте 5 минут.

4. Всыпьте рис, добавьте соль и зиру.

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.