
Наталья Смакова
Рецепты арабской кухни

Наталья Смакова

Рецепты арабской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней арабской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда стран Ближнего Востока и Северной Африки: рис и блюда из злаков, мясо и птицу, овощные закуски, супы, лепёшки, соусы и ароматные специи.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 полезными советами.«Рецепты арабской кухни» — это знакомство с кухней, где ценят щедрость, аромат и умение превращать простые продукты в насыщенные и выразительные блюда.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 6
ГЛАВА 1. МЕЗЕ, САЛАТЫ И ЗАКУСКИ 7
ГЛАВА 2. СУПЫ И ШОРБА 14
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Наталья Смакова
Рецепты арабской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Арабская кухня формировалась на протяжении веков в условиях пустынь, оазисов и торговых путей. Она вобрала в себя кулинарные традиции разных регионов, сохранив общее отношение к еде как к важной части семейной и общественной жизни.

В основе арабского стола – злаки, бобовые, мясо, овощи, оливковое масло и специи. Блюда часто строятся вокруг сочетания текстур и ароматов: мягкое и хрустящее, насыщенное и свежее. Приправы используются не для остроты, а для глубины и тепла вкуса.

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

Рецепты подойдут как для повседневного меню, так и для щедрого стола, где важны разнообразие, общение и ощущение гостеприимства.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир арабской кухни – ароматной, щедрой и глубоко традиционной.

ГЛАВА 1. МЕЗЕ, САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

18 рецептов: хумус, дипы, салаты, фалафель и быстрые закуски.
1. Хумус классический
Время: 12 мин | Выход: 8–10 порций
Ингредиенты:
– нут варёный 500 г
– тахини 3 ст. л.
– лимонный сок 2–3 ст. л.
– чеснок 1 зубчик
– оливковое масло 2 ст. л.
– соль 1 ч. л.
– зира 1/2 ч. л.
– вода/аквафаба 50–120 мл
Шаги:
1. Пробейте нут, тахини, лимон, чеснок, соль и зиру в блендере.
2. Подливайте воду/аквафабу до кремовой текстуры.
3. Попробуйте и отрегулируйте соль и лимон.
4. Подавайте с маслом сверху.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.
2. Хумус с печёным красным перцем
Время: 15 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– хумус (основа) 1 порция
– печёный сладкий перец 2 шт
– паприка 1/2 ч. л.
– оливковое масло 1 ст. л.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Добавьте перец и паприку в готовую основу хумуса.
2. Пробейте до однородности.
3. Добавьте масло и перемешайте.
4. Охладите 15 минут для вкуса.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
3. Баба-гануш (печёный баклажан)
Время: 45 мин | Выход: 8–10 порций
Ингредиенты:
– баклажаны 1,2 кг
– тахини 2–3 ст. л.
– лимонный сок 2 ст. л.
– чеснок 1–2 зубчика
– оливковое масло 2 ст. л.
– соль 1 ч. л.
– паприка/копчёная паприка 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Запеките баклажаны 30–35 минут при 220°C, остудите и снимите кожицу.
2. Разомните мякоть, добавьте тахини, лимон, чеснок, соль.

3. Перемешайте до кремовой текстуры.
4. Подавайте с маслом и паприкой.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
4. Муттабаль (баклажан с йогуртом и тахини)
Время: 15 мин (+ запекание) | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– печёные баклажаны 700 г (мякоть)
– йогурт густой 200 г
– тахини 2 ст. л.
– лимонный сок 1,5 ст. л.
– чеснок 1 зубчик
– соль 1 ч. л.
– оливковое масло 1 ст. л.
Шаги:
1. Смешайте мякоть баклажана с йогуртом и тахини.
2. Добавьте лимон, чеснок и соль.
3. Перемешайте до однородности.
4. Сверху добавьте масло.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
5. Мухаммара (перец с грецким орехом)
Время: 12 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– печёный сладкий перец 3 шт
– грецкие орехи 160 г
– сухари/крошка хлеба 3 ст. л.
– чеснок 1 зубчик
– гранатовая меласса 1–2 ст. л.
– оливковое масло 2 ст. л.
– зира 1/2 ч. л.
– соль 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Пробейте перец, орехи, сухари и чеснок.
2. Добавьте мелассу, масло, зиру и соль.
3. Пробейте до пасты с лёгкой текстурой.
4. Охладите 20 минут.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.
6. Лабне (йогуртовый сыр) с заатаром
Время: 10 мин (+ отцеживание) | Выход: 500–600 г
Ингредиенты:
– йогурт 1 кг
– соль 1 ч. л.
– заатар 1–2 ч. л.
– оливковое масло 2 ст. л.
Шаги:
1. Смешайте йогурт с солью и отцедите 8–12 часов в марле.
2. Переложите лабне в миску.
3. Сверху добавьте заатар.
4. Полейте маслом.
Хранение: В холодильнике до 5 суток.

7. Фаттуш (салат с хрустящей питой)
Время: 15 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– огурцы 400 г
– помидоры 400 г
– листья салата 150 г
– редис 150 г
– зелень (петрушка/мята) 1/2 пучка
– пита 2 шт
– лимонный сок 2 ст. л.
– оливковое масло 2 ст. л.
– сумах 1/2 ч. л.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Овощи нарежьте, зелень порубите.
2. Питу нарежьте и подсушите 6–8 минут в духовке при 200°C.
3. Смешайте заправку: лимон, масло, сумах, соль.
4. Соберите салат и добавьте питу перед подачей.
Хранение: Овощи отдельно до 24 часов; с питой – сразу.
8. Табуле (петрушка, булгур, лимон)
Время: 20 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– петрушка 2 больших пучка
– мята 1/2 пучка
– булгур мелкий 80 г
– помидоры 300 г
– лук зелёный 4–5 перьев
– лимонный сок 3 ст. л.
– оливковое масло 2 ст. л.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Булгур залейте горячей водой на 10 минут и отожмите.
2. Зелень очень мелко порубите.
3. Смешайте зелень, булгур, помидоры и лук.
4. Заправьте лимоном, маслом и солью.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
9. Арабский овощной салат (мелкая нарезка)
Время: 10 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– огурцы 400 г
– помидоры 400 г
– сладкий перец 1 шт
– лук 1/2 шт
– лимонный сок 2 ст. л.
– оливковое масло 2 ст. л.
– соль по вкусу
– мята 1/3 ч. л. (по желанию)
Шаги:
1. Нарежьте овощи мелким кубиком.

2. Смешайте лимон, масло, соль (и мяту по желанию).
3. Заправьте салат и перемешайте.
4. Подавайте сразу.
Хранение: В холодильнике до 12 часов.
10. Свекольный дип с тахини (быстро)
Время: 10 мин | Выход: 6–8 порций
Ингредиенты:
– свёкла запечённая 350 г
– тахини 2 ст. л.
– лимонный сок 1,5 ст. л.
– чеснок 1 зубчик
– оливковое масло 1 ст. л.
– соль 1/2 ч. л.
– зира 1/4 ч. л.
Шаги:
1. Пробейте свёклу в блендере.
2. Добавьте тахини, лимон, чеснок, соль и зиру.
3. Пробейте до крема, добавьте масло.
4. Охладите 15 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
11. Фуль медамес (бобы с лимоном и зирой)
Время: 15 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– бобы фава (консервы) 2 банки
– чеснок 1 зубчик
– лимонный сок 2 ст. л.
– оливковое масло 2 ст. л.
– зира 1/2 ч. л.
– соль по вкусу
– петрушка 1/2 пучка
– помидор 1 шт (по желанию)
Шаги:
1. Разогрейте бобы с 2–3 ст. л. воды.
2. Разомните часть бобов для кремовости.
3. Добавьте чеснок, лимон, масло, зиру и соль.
4. Посыпьте петрушкой (и помидором по желанию).
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
12. Фалафель (нутовые шарики)
Время: 35 мин (+ замачивание) | Выход: 18–22 шт
Ингредиенты:
– нут сухой 350 г
– лук 1 шт
– чеснок 3 зубчика
– петрушка/кинза 1 пучок
– зира 1 ч. л.
– кориандр молотый 1 ч. л.
– соль 1,5 ч. л.
– сода 1/2 ч. л.
– масло для жарки

Шаги:
1. Нут замочите на 10–12 часов, воду слейте.
2. Пробейте нут с луком, чесноком, зеленью и специями в крошку.
3. Добавьте соль и соду, дайте постоять 10 минут, сформируйте шарики.
4. Жарьте 3–4 минуты до золотистого цвета.
Хранение: Готовые: до 2 суток в холодильнике; заморозка: до 2 месяцев.
13. Варак энаб (долма в виноградных листьях, постная)
Время: 1 ч 10 мин | Выход: 10–12 порций
Ингредиенты:
– виноградные листья 60–70 шт
– рис 1 стакан
– лук 1 шт
– зелень (петрушка/мята) 1 пучок
– лимонный сок 3 ст. л.
– оливковое масло 3 ст. л.
– соль 2 ч. л.
– перец по вкусу
Шаги:
1. Листья ошпарьте 1 минуту и обсушите.
2. Смешайте рис, мелко нарезанный лук, зелень, масло, лимон, соль и перец.
3. Сверните долму, уложите плотно в кастрюлю.
4. Залейте водой вровень, добавьте 1 ст. л. масла и тушите 45–55 минут.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.
14. Маринованная репа со свёклой (турши)
Время: 15 мин (+ маринование) | Выход: 2 банки
Ингредиенты:
– репа 700 г
– свёкла 1 шт
– чеснок 4 зубчика
– вода 800 мл
– уксус 6% 200 мл
– соль 2 ст. л.
– сахар 1 ст. л. (по желанию)
Шаги:
1. Нарежьте репу брусочками, свёклу – тонкими ломтиками.
2. Смешайте воду, уксус, соль (и сахар по желанию).
3. Уложите овощи с чесноком в банки и залейте маринадом.
4. Охладите и выдержите 2–3 дня.
Хранение: В холодильнике до 2 недель.
15. Батата харра (острая картошка с чесноком и кинзой)
Время: 30 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– картофель 1,2 кг
– оливковое масло 2 ст. л.
– чеснок 3 зубчика
– кинза 1/2 пучка
– чили 1/2 ч. л. (по вкусу)
– лимонный сок 1 ст. л.
– соль 2 ч. л.

– паприка 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Картофель нарежьте кубиком и запеките 20–22 минуты при 220°C.
2. Смешайте масло, чеснок, кинзу, специи и лимон.
3. Перемешайте горячий картофель с заправкой.
4. Подавайте тёплым.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
16. Цветная капуста, запечённая со специями, с тахини
Время: 35 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– цветная капуста 1,2 кг
– оливковое масло 2 ст. л.
– зира 1/2 ч. л.
– паприка 1/2 ч. л.
– соль 2 ч. л.
– тахини 2 ст. л.
– лимонный сок 1,5 ст. л.
– вода 3–6 ст. л.
Шаги:
1. Разберите капусту на соцветия, смешайте с маслом, специями и солью.
2. Запекайте 22–25 минут при 220°C.
3. Смешайте тахини, лимон и воду до соуса.
4. Подавайте капусту с соусом.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
17. Фаттех с хумусом (быстрая сборка)
Время: 15 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– готовый хумус 500–600 г
– йогурт густой 250 г
– чеснок 1 зубчик
– лимонный сок 1 ст. л.
– пита 2 шт
– кедровые/миндаль 60 г
– оливковое масло 1 ст. л.
– паприка 1/2 ч. л.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Питу нарежьте и подсушите 6–8 минут при 200°C.
2. Смешайте йогурт с чесноком, лимоном и солью.
3. Выложите слои: пита → хумус → йогурт.
4. Сверху добавьте орехи, масло и паприку.
Хранение: Лучше собирать перед подачей; компоненты – до 2–4 суток.
18. Салат из баклажанов с гранатом и орехами
Время: 40 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– баклажаны 1,1 кг
– зерна граната 150 г
– грецкие орехи 80 г
– зелень 1/2 пучка

– лимонный сок 1,5 ст. л.
– оливковое масло 2 ст. л.
– соль 1,5 ч. л.
Шаги:
1. Запеките баклажаны 30 минут при 220°C, очистите и нарежьте.
2. Добавьте гранат, орехи и зелень.
3. Заправьте лимоном, маслом и солью.
4. Охладите 20 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ШОРБА

10 рецептов: чечевичная шорба, харирра, супы с фрике и пряные варианты.
19. Шорбат адас (чечевичный суп с зирой)
Время: 40 мин | Выход: 12 порций
Ингредиенты:
– чечевица красная 450 г
– лук 1 шт
– морковь 1 шт
– зира 1 ч. л.
– куркума 1/2 ч. л.
– соль 2 ст. л.
– вода/бульон 3 л
– лимон для подачи
Шаги:
1. Лук и морковь прогрейте 3–4 минуты в кастрюле с 1 ст. л. масла.
2. Добавьте специи и чечевицу, влейте воду/бульон.
3. Варите 25 минут до мягкости.
4. Пробейте блендером, подавайте с лимоном.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.
20. Харирра (марокканский суп, упрощённо)
Время: 55 мин | Выход: 12 порций
Ингредиенты:
– нут варёный 400 г
– чечевица 200 г
– томатная мякоть 700 г
– лук 1 шт
– сельдерей 2 стебля (по желанию)
– кинза 1/2 пучка
– паприка 1 ч. л.
– зира 1/2 ч. л.
– соль 2 ст. л.
– вода 2,5–3 л
Шаги:
1. Лук прогрейте 4 минуты, добавьте специи.
2. Добавьте томаты, нут и чечевицу, влейте воду.
3. Варите 35–40 минут.
4. Добавьте кинзу и настоите 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.
21. Суп с фрике и курицей (шорба фрик)
Время: 55 мин | Выход: 12 порций
Ингредиенты:
– фрике 200 г
– курица 700 г
– лук 1 шт
– морковь 1 шт
– куркума 1/2 ч. л.

– соль 2 ст. л.
– вода 3 л
– лимонный сок 1 ст. л.
Шаги:
1. Курицу отварите 25 минут, достаньте и разберите.
2. В бульон добавьте лук, морковь и фрике, варите 20 минут.
3. Верните курицу, посолите и добавьте куркуму.
4. В конце добавьте лимонный сок.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
22. Шорба лисан асфур (суп с мелкой пастой)
Время: 30 мин | Выход: 12 порций
Ингредиенты:
– бульон куриный/овощной 3 л
– паста орзо/мелкая 200 г
– морковь 1 шт
– куркума 1/3 ч. л.
– соль 1,5 ст. л.
– лимонный сок 1 ст. л.
– петрушка 1/2 пучка
Шаги:
1. В бульон добавьте морковь и куркуму, варите 10 минут.
2. Добавьте пасту и варите до готовности 8–10 минут.
3. Посолите и добавьте лимонный сок.
4. Посыпьте петрушкой.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
23. Нутовый суп с тахини (кремовый)
Время: 25 мин | Выход: 10–12 порций
Ингредиенты:
– нут варёный 700 г
– вода/бульон 2,5 л
– тахини 3 ст. л.
– лимонный сок 2 ст. л.
– чеснок 1 зубчик
– зира 1/2 ч. л.
– соль 2 ч. л.
Шаги:
1. Нут прогрейте в бульоне 10 минут.
2. Пробейте блендером до крема.
3. Добавьте тахини, лимон, чеснок, зиру и соль.
4. Прогрейте 2 минуты и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
24. Молохия (суп с мةيخول, упрощённо)
Время: 40 мин | Выход: 12 порций
Ингредиенты:
– молохия (замороженная/сушёная) 400 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.