



Наталья Смакова

**Рецепты
алавитской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты алавитской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73281968

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга – практичный гид по домашней алавитской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда прибрежных и горных районов Восточного Средиземноморья: блюда из злаков и бобовых, овощные и мясные блюда, простые лепёшки, соусы и сытную домашнюю еду.

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 алавитской кухни» – это знакомство с кухней, где ценят умеренность, натуральный вкус продуктов и спокойный, устойчивый подход к приготовлению пищи.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ	7
ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ	17
ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Наталья Смакова

Рецепты алавитской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Алавитская кухня формировалась в условиях горных и прибрежных районов Леванта, где питание всегда было тесно связано с земледелием, сезонностью и ограниченными ресурсами. Еда здесь воспринималась прежде всего как часть повседневного уклада, а не как способ самовыражения.

В основе алавитского стола – злаки, бобовые, овощи, оливковое масло и в умеренном количестве мясо. Блюда отличаются простотой состава и сбалансированностью вкуса. Специи используются сдержанно, чтобы не нарушать естественный характер продуктов.

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

Рецепты подойдут для повседневного меню, семейных обедов и тех случаев, когда важна простая, тёплая и ненавязчивая еда.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир алавитской кухни – спокойной, сдержанной и глубоко укоренённой в традиции.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Мухаммара (паста из перца и орехов)

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- печёный сладкий перец – 450 г
- грецкие орехи – 120 г
- панировочные сухари – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- паприка – 1 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Орехи подсушите на сухой сковороде 2 минуты и остудите.
 2. Сложите в блендер перец, орехи, сухари, чеснок и специи.
 3. Пробеите до пасты, добавьте масло и лимонный сок.
 4. Охладите 15 минут и подавайте с лепёшкой.
- Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если паста густая, добавьте 1–2 ст. л. воды.

2. Хумус классический

Тип: Закуска

Выход: 5 порций

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- нут (консервированный) – 2 банки по 400 г
- тахини – 3 ст. л.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- вода – 80 мл

Шаги:

1. Нут промойте и обсушите.

2. Пробейте нут с тахини, лимонным соком и чесноком до пасты.

3. Добавьте соль и зиру, затем влейте воду до нужной кремовости.

4. Сверху полейте оливковым маслом и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Для более гладкой текстуры пробейте блендером 1–2 минуты дольше.

3. Баба гануш (баклажаны)

Тип: Закуска

Выход: 3 порции

Время: 8 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

4. Мутаббаль с йогуртом и чесноком

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 8 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

5. Табуле с петрушкой и лимоном

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

6. Фаттуш с хрустящими лепёшками

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г

- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

7. Салат из огурцов с йогуртом и мятой

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.

- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

8. Маринованные оливки с лимоном и чесноком

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.

- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

9. Печёный перец с чесноком и оливковым маслом

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г

- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

10. Лук с сумахом и лимоном (быстрый)

Тип: Закуска

Выход: 5 порций

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Шорбат адас: суп из красной чечевицы

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 50 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё

12 минут. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

12. Куриный суп с лимоном и рисом

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 55 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

13. Суп из нута с зирой и томатами

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

14. Томатный суп с чесноком и паприкой

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 55 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

15. Овощная похлёбка с булгуром

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 55 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

16. Суп-пюре из тыквы с тмином

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г

- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

17. Рыбный суп с лимоном и кориандром

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г

- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

18. Суп из шпината с йогуртом

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.

- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

19. Фасолевый суп с луком и лавровым листом

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

20. Суп с вермишелью и курицей по-домашнему

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 55 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Рыба в томатно-остром соусе (самак харра)

Тип: Основное блюдо

Выход: 4 порции

Время: 1 час 5 минут

Ингредиенты:

- рыба – 900 г
- лук – 1 шт.
- помидоры – 300 г
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
4. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12–15 минут.
5. В конце добавьте ещё немного лимонного сока и дайте

постоять 5 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Не передерживайте рыбу: она должна легко рас-
слаиваться вилкой. Для ближневосточного вкуса добавьте
щепотку зиры или сумаха в конце.

22. Запечённая рыба с лимоном и чесноком

Тип: Основное блюдо

Выход: 3 порции

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- рыба – 900 г
- лук – 1 шт.
- помидоры – 300 г
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
4. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12–15 минут.
5. В конце добавьте ещё немного лимонного сока и дайте
постоять 5 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Не передерживайте рыбу: она должна легко рас-

слаиваться вилкой. Для ближневосточного вкуса добавьте щепотку зиры или сумаха в конце.

23. Креветки с чесноком и лимоном на сковороде

Тип: Основное блюдо

Выход: 5 порций

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- рыба – 900 г
- лук – 1 шт.
- помидоры – 300 г
- чеснок – 2 зубчика

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.