



Наталья Смакова

Рецепты афганской кухни

Наталья Смакова

Рецепты афганской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты афганской кухни» — это электронная книга, включающая 100 домашних рецептов традиционных блюд Афганистана. В сборнике представлены закуски, супы, рис и плов, выпечка, мясные и овощные блюда, соусы, десерты и напитки. Все рецепты адаптированы для приготовления в домашних условиях и не требуют редких ингредиентов. Книга подойдёт для повседневного использования и будет полезна тем, кто хочет познакомиться с афганской кухней через простые и понятные блюда.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты афганской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Афганская кухня – это тёплая, домашняя традиция, в которой ценят простые продукты, насыщенные специи и сытные блюда. В ней легко узнать влияние Центральной Азии и Ближнего Востока, но при этом она сохраняет свой характер: ароматный рис, бобовые, овощи, лепёшки и блюда из мяса.

Важная особенность афганских рецептов – понятные техники и комфортные вкусы: тушение, запекание, жарка и приготовление на пару. Специи используются аккуратно, чтобы подчеркнуть вкус продуктов, а не перебить его.

В этой книге собраны 100 рецептов афганской кухни в домашней интерпретации. Вы найдёте здесь салаты и супы, плов и рисовые блюда, лепёшки и выпечку, кебабы, тушёные блюда, овощи и бобовые, а также соусы, десерты и напитки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов: свежие салаты, овощные закуски и простые сочетания со специями.

1. Салат салата (огурцы, помидоры, лук, лимон)

Время: 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- кинза или мята – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте очень тонко.
2. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

2. Салат из нута с луком и лимоном (шор-нахуд)

Время: 30 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

– кинза или мята – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте очень тонко.
2. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

3. Морковный салат с изюмом и зирой

Время: 25 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- кинза или мята – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте очень тонко.
2. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

4. Салат из капусты с йогуртовой заправкой

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- кинза или мята – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте очень тонко.
2. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

5. Салат из огурцов с мятой и йогуртом

Время: 25 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- кинза или мята – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте очень тонко.
2. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

6. Томатная закуска с чесноком и кинзой

Время: 15 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- кинза или мята – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте очень тонко.
2. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

7. Закуска из печёного перца с лимоном

Время: 35 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- кинза или мята – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте очень тонко.
2. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

8. Салат из баклажанов с гранатом (упрощённый)

Время: 35 минут | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- кинза или мята – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте очень тонко.
2. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

9. Салат из свёклы с чесноком и йогуртом

Время: 8 минут | **Выход:** 5 порций

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

– кинза или мята – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте очень тонко.
2. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

10. Салат из картофеля с зелёным луком и лимоном

Время: 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- огурцы – 300 г
- помидоры – 350 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- кинза или мята – 10 г

Шаги:

1. Овощи нарежьте небольшим кубиком, лук нашинкуйте очень тонко.
2. Смешайте лимонный сок, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы лук был мягче, промойте его холодной водой и отожмите перед добавлением.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов: сытные супы, похлёбки и варианты с бобовыми и рисом.

11. Шорба с курицей и овощами (упрощённая)

Время: 1 час 10 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- мясо или бобовые – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и зиру, перемешайте.
4. Дайте настояться 10 минут и подавайте с зеленью.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

12. Шорба с говядиной и картофелем

Время: 1 час 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- мясо или бобовые – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и зиру, перемешайте.
4. Дайте настояться 10 минут и подавайте с зеленью.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

13. Суп из чечевицы с томатами и зирой

Время: 1 час 5 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- мясо или бобовые – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и зиру, перемешайте.
4. Дайте настояться 10 минут и подавайте с зеленью.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

14. Суп из нута с овощами

Время: 1 час | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- мясо или бобовые – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и зиру, перемешайте.
4. Дайте настояться 10 минут и подавайте с зеленью.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

15. Йогуртовый суп с рисом и зеленью (упрощённый)

Время: 1 час 5 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- мясо или бобовые – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и зиру, перемешайте.
4. Дайте настояться 10 минут и подавайте с зеленью.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

16. Суп из фасоли с томатами и паприкой

Время: 1 час 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- мясо или бобовые – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и зиру, перемешайте.
4. Дайте настояться 10 минут и подавайте с зеленью.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

17. Овощная похлёбка с кумином и лимоном

Время: 1 час 25 минут | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- мясо или бобовые – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и зиру, перемешайте.
4. Дайте настояться 10 минут и подавайте с зеленью.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

18. Куриный суп с лапшой и шафраном (упрощённый)

Время: 1 час 25 минут | **Выход:** 4 порции

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г

- мясо или бобовые – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и зиру, перемешайте.
4. Дайте настояться 10 минут и подавайте с зеленью.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

19. Томатный суп с рисом и зеленью

Время: 1 час 20 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- мясо или бобовые – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и зиру, перемешайте.
4. Дайте настояться 10 минут и подавайте с зеленью.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

20. Суп с фрикадельками и нутом

Время: 1 час 5 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- мясо или бобовые – 500 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.

– зелень – 10 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте основу, варите до готовности.
2. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
3. Добавьте томатную пасту, соль, перец и зиру, перемешайте.
4. Дайте настояться 10 минут и подавайте с зеленью.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп стал густым, при разогреве добавьте 150 мл воды.

ГЛАВА 3. РИС И ПЛОВ

10 рецептов: плов, рисовые блюда и ароматные домашние гарниры.

21. Кабули плов (упрощённый)

Время: 1 час 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рис басмати – 450 г
- баранина или говядина – 700 г
- лук – 2 шт.
- морковь – 300 г
- изюм – 100 г
- миндаль – 40 г
- растительное масло – 4 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- зира – 1 ч. л.
- кардамон – 1/4 ч. л.
- вода – 850 мл

Шаги:

1. Мясо нарежьте крупно, обжарьте на масле 6 минут.
2. Добавьте лук и готовьте 8 минут до золотистого цвета.
3. Посолите, добавьте зиру и влейте 500 мл воды, тушите 60 минут до мягкости.
4. Рис промойте и замочите на 15 минут, затем слейте.
5. Морковь нарежьте тонкой соломкой, обжарьте 6 минут, добавьте изюм и миндаль и прогрейте 2 минуты.
6. Всыпьте рис к мясу, влейте оставшуюся воду, доведите до кипения и готовьте под крышкой 18 минут.
7. Сверху выложите морковь с изюмом, накройте и дайте настояться 10 минут.

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

Заметка: Чтобы рис был рассыпчатым, не перемешивайте его во время варки под крышкой.

22. Плов с курицей и морковью (домашний)

Время: 1 час 25 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- рис басмати – 400 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 250 г

- изюм – 80 г
- растительное масло – 3 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- зира – 1 ч. л.
- вода – 650 мл

Шаги:

1. Рис промойте до прозрачной воды и замочите на 15 минут, затем слейте.
2. Лук обжарьте на масле 5 минут до золотистого цвета.
3. Добавьте морковь и готовьте 6 минут, затем добавьте изюм и зиру.
4. Всыпьте рис, посолите и перемешайте.
5. Влейте воду, доведите до кипения и готовьте под крышкой 18 минут.
6. Снимите с огня и дайте постоять 10 минут, затем разрыхлите вилкой.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 2 суток; разогревайте с 2–3 ст. л. воды.
Заметка: Для аромата добавьте щепотку кардамона или куркумы.

23. Плов с бараниной и изюмом

Время: 1 час 30 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- рис басмати – 400 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 250 г
- изюм – 80 г
- растительное масло – 3 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- зира – 1 ч. л.
- вода – 650 мл

Шаги:

1. Рис промойте до прозрачной воды и замочите на 15 минут, затем слейте.
2. Лук обжарьте на масле 5 минут до золотистого цвета.
3. Добавьте морковь и готовьте 6 минут, затем добавьте изюм и зиру.
4. Всыпьте рис, посолите и перемешайте.
5. Влейте воду, доведите до кипения и готовьте под крышкой 18 минут.
6. Снимите с огня и дайте постоять 10 минут, затем разрыхлите вилкой.

Хранение: Можно хранить в холодильнике до 2 суток; разогревайте с 2–3 ст. л. воды.
Заметка: Для аромата добавьте щепотку кардамона или куркумы.

24. Рис с шафраном и зирой

Время: 1 час 25 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- рис басмати – 400 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 250 г
- изюм – 80 г
- растительное масло – 3 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- зира – 1 ч. л.
- вода – 650 мл

Шаги:

1. Рис промойте до прозрачной воды и замочите на 15 минут, затем слейте.
2. Лук обжарьте на масле 5 минут до золотистого цвета.

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.