
Наталья Смакова
Рецепты кухни мизрахи

Наталья Смакова

Рецепты кухни мизрахи

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты кухни мизрахи» - это сборник из 100 домашних блюд еврейских общин Ближнего Востока и Северной Африки. Здесь много овощей и зелени, яркие специи, блюда из риса и бобовых, рыба, мясо и ароматная выпечка.Книга включает разделы: закуски и салаты, супы и похлёбки, овощные блюда и гарниры, рыба, мясо и птица, выпечка и хлеб, соусы и приправы, десерты и напитки.Каждый рецепт дан в практичном формате: время приготовления, выход, список ингредиентов и понятные пошаговые инструкции. Сборник рассчитан на широкий круг читателей и подходит как для повседневного меню, так и для семейных застолий.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты кухни мизрахи

ВСТУПЛЕНИЕ

Кухня мизрахи объединяет блюда еврейских общин Ближнего Востока и Северной Африки – Йемена, Ирака, Ирана, Сирии, Марокко и других регионов. В этой традиции много овощей, зелени, лимона, тёплых специй и домашних соусов.

В книге собраны 100 рецептов, адаптированных для домашней готовки. Здесь есть быстрые салаты и закуски, сытные супы, блюда из риса и бобовых, рыба, мясо и птица, а также выпечка, приправы, десерты и напитки.

Готовьте по шагам, ориентируйтесь на указанное время и выход блюда. Специи регулируйте под свой вкус, а подсказки по хранению используйте для планирования меню и готовки впрок.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

14 рецептов: свежие салаты, овощные закуски, хумус и пасты для мезе.

1. Израильский салат (огурцы и помидоры)
Время: 15 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– помидоры – 400 г
– огурцы – 350 г
– красный лук – 1/2 шт.
– петрушка – 15 г
– лимонный сок – 1,5 ст. л.
– оливковое масло – 2 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Овощи нарежьте мелким кубиком, чтобы салат был сочным и «ложечным».
2. Лук нарежьте очень мелко, петрушку порубите.
3. Смешайте овощи с петрушкой, посолите и поперчите.
4. Заправьте лимонным соком и оливковым маслом, перемешайте и подавайте сразу.
Хранение: В холодильнике до 24 часов, лучше под крышкой.

2. Табуле с булгуром и мятой
Время: 25 мин | Выход: 4-6 порций
Ингредиенты:
– булгур мелкий – 120 г
– кипяток – 200 мл
– петрушка – 50 г
– мята – 10 г
– помидоры – 250 г
– зелёный лук – 3 пера
– лимонный сок – 3 ст. л.
– оливковое масло – 3 ст. л.
– соль – 3/4 ч. л.
– сумах – 1/2 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Булгур залейте кипятком, накройте и оставьте на 12 минут, затем распушите вилкой и остудите.

2. Петрушку и мяту мелко порубите, помидоры нарежьте мелким кубиком, лук нарежьте тонко.

3. Смешайте булгур, зелень и овощи, посолите.

4. Заправьте лимонным соком и оливковым маслом, при желании добавьте сумах.

Хранение: В холодильнике до 2 суток в закрытой ёмкости.

3. Фаттуш с хрустящей питой

Время: 20 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– пита – 1-2 шт.
– ромэн/айсберг – 250 г
– помидоры – 250 г
– огурцы – 200 г
– редис – 120 г
– зелёный лук – 3 пера
– петрушка – 15 г
– лимонный сок – 2 ст. л.
– оливковое масло – 3 ст. л.
– чеснок – 1 зубчик
– сумах – 1 ч. л.
– соль – 3/4 ч. л.

Шаги:

1. Питу нарежьте квадратиками и подсушите 6-8 минут в духовке при 180°C или на сухой сковороде до хруста.

2. Листья салата порвите, овощи нарежьте крупно, зелень порубите.

3. Сделайте заправку: лимонный сок, масло, тёртый чеснок, сумах и соль.

4. Смешайте салат с заправкой и добавьте хрустящую питу прямо перед подачей.

Хранение: Без питы салат хранится в холодильнике до 24 часов; с питой – лучше съесть сразу.

4. Хумус классический с тахини

Время: 15 мин | Выход: 450-500 г

Ингредиенты:

– нут варёный или консервированный – 400 г (без жидкости)
– тахини – 2 ст. л. (30 г)
– лимонный сок – 2 ст. л.
– чеснок – 1 зубчик
– оливковое масло – 2 ст. л.
– зира молотая – 1/2 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– вода или жидкость от нута – 60-90 мл

Шаги:

1. Нут промойте и дайте воде стечь.

2. Сложите нут, тахини, лимонный сок, чеснок, зиру и соль в чашу блендера.

3. Пробейте до крошки, затем вливайте воду порциями и взбейте до кремовой массы.

4. Добавьте оливковое масло и пробейте ещё 10-15 секунд, затем разровняйте хумус в миске.

Хранение: В холодильнике до 3 суток в закрытой ёмкости.

5. Хумус с печёным перцем и паприкой

Время: 25 мин | Выход: 500 г

Ингредиенты:

– нут варёный – 400 г
– сладкий перец – 2 шт.
– тахини – 2 ст. л.
– лимонный сок – 2 ст. л.
– чеснок – 1 зубчик
– оливковое масло – 2,5 ст. л.
– паприка сладкая – 1 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– вода – 50-80 мл

Шаги:

1. Перец запеките 18-20 минут при 220°C до подпалин, переложите в пакет на 10 минут и очистите.

2. Нут, запечённый перец, тахини, лимонный сок, чеснок, паприку и соль взбейте в блендере.

3. Влейте воду порциями до нужной густоты.

4. Добавьте масло, пробейте ещё раз и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

6. Баба-гануш (паста из баклажанов)

Время: 45 мин | Выход: 350-400 г

Ингредиенты:

– баклажаны – 2 шт. (700-800 г)
– тахини – 1,5 ст. л.
– лимонный сок – 1,5 ст. л.
– чеснок – 1 зубчик
– оливковое масло – 2 ст. л.
– зира молотая – 1/3 ч. л.
– соль – 3/4 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 220°C. Баклажаны наколите вилкой и запекайте 30-35 минут до мягкости.

2. Остудите 10 минут, разрежьте и ложкой выньте мякоть, лишний сок слейте.

3. Смешайте мякоть с тахини, лимонным соком, тёртым чесноком, зирой и солью.

4. Заправьте оливковым маслом и перемешайте вилкой до пастообразного состояния.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

7. Матбуха (томатно-перечная закуска)

Время: 50 мин | Выход: 500-600 г

Ингредиенты:

– помидоры – 900 г
– сладкий перец – 2 шт.
– чеснок – 3 зубчика

– оливковое масло – 4 ст. л.
– паприка сладкая – 1 ч. л.
– чили хлопья – 1/3 ч. л. (по желанию)
– соль – 1 ч. л.
– сахар – 1 ч. л.
Шаги:
1. Перец запеките 18 минут при 220°C, очистите и нарежьте полосками.
2. Помидоры натрите на тёрке, кожицу выбросьте.
3. В сотейнике разогрейте масло, добавьте помидоры, соль и сахар, уварите 25 минут на среднем огне.
4. Добавьте перец, паприку, чеснок и чили, тушите ещё 10-12 минут до густоты.
Хранение: В холодильнике до 5 суток.

8. Хацилим: запечённые баклажаны с лимоном и чесноком
Время: 40 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– баклажаны – 2 шт. (700-800 г)
– оливковое масло – 3 ст. л.
– лимонный сок – 1,5 ст. л.
– чеснок – 2 зубчика
– петрушка – 10 г
– паприка – 1/2 ч. л.
– соль – 3/4 ч. л.
Шаги:
1. Баклажаны наколите и запеките 30-35 минут при 220°C до полной мягкости.
2. Остудите, разрежьте и выньте мякоть, крупно порубите ножом.
3. Добавьте лимонный сок, тёртый чеснок, соль и паприку.
4. Заправьте маслом, посыпьте петрушкой и подавайте тёплым или холодным.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

9. Морковь по-марокканski с тмином и лимоном
Время: 25 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– морковь – 600 г
– оливковое масло – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1,5 ст. л.
– чеснок – 1 зубчик
– тмин молотый – 1 ч. л.
– паприка – 1/2 ч. л.
– соль – 3/4 ч. л.
– кинза – 10 г (по желанию)
Шаги:
1. Морковь нарежьте кружочками и отварите 8-10 минут до мягкости, но без разваривания.
2. Слейте воду и ещё горячую морковь заправьте маслом, лимонным соком и тёртым чесноком.
3. Добавьте тмин, паприку и соль, перемешайте.
4. Остудите и при подаче посыпьте кинзой.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

10. Салат из нута с красным луком и сумахом
Время: 15 мин | Выход: 4-6 порций
Ингредиенты:
– нут варёный – 450 г
– красный лук – 1 шт.
– помидоры – 250 г
– петрушка – 15 г
– лимонный сок – 2 ст. л.
– оливковое масло – 2 ст. л.
– сумах – 1 ч. л.
– соль – 3/4 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Лук нарежьте тонко, помидоры нарежьте кубиком, петрушку порубите.
2. Смешайте нут, овощи и зелень.
3. Заправьте лимонным соком и оливковым маслом, добавьте сумах, соль и перец.
4. Перемешайте и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

11. Салат из капусты с кинзой и кумином
Время: 15 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– капуста белокочанная – 500 г
– морковь – 120 г
– кинза – 15 г
– лимонный сок – 2 ст. л.
– оливковое масло – 2 ст. л.
– кумин молотый – 1/2 ч. л.
– соль – 3/4 ч. л.
– чили хлопья – щепотка (по желанию)
Шаги:
1. Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите на крупной тёрке.
2. Посолите и помните капусту руками 1 минуту, чтобы она стала мягче.
3. Добавьте морковь, порубленную кинзу, кумин и чили по желанию.
4. Заправьте лимонным соком и маслом, перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

12. Печёный перец с чесноком и уксусом
Время: 35 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– сладкий перец – 4 шт.
– чеснок – 3 зубчика
– оливковое масло – 2 ст. л.
– уксус 6% – 1 ст. л.
– соль – 3/4 ч. л.
– петрушка – 10 г
Шаги:

1. Перец запеките 20 минут при 220°C до подпалин, переложите в пакет на 10 минут и очистите.

2. Нарежьте перец полосками, добавьте тёртый чеснок и соль.

3. Смешайте масло и уксус, заправьте перец.

4. Посыпьте петрушкой и охладите 30 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

13. Маринованные оливки с лимоном и травами

Время: 10 мин | Выход: 350-400 г

Ингредиенты:

– оливки без косточек – 350 г

– лимон – 1/2 шт.

– оливковое масло – 1 ст. л.

– чеснок – 1 зубчик

– орегано сушёный – 1/2 ч. л.

– тимьян сушёный – 1/2 ч. л.

– чили хлопья – щепотка

– чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Лимон нарежьте тонкими четвертинками, чеснок раздавите плоской стороной ножа.

2. Смешайте оливки с лимоном и чесноком.

3. Добавьте масло, травы, чили и перец, перемешайте.

4. Охладите 30 минут для яркого вкуса.

Хранение: В холодильнике до 7 суток.

14. Лабне с заатаром и оливковым маслом

Время: 10 мин + 8 ч | Выход: 300-350 г

Ингредиенты:

– йогурт натуральный 3-5% – 600 г

– соль – 1/2 ч. л.

– оливковое масло – 2 ст. л.

– заатар – 1-2 ч. л.

Шаги:

1. Йогурт смешайте с солью.

2. Застелите дуршлаг марлей, выложите йогурт и уберите в холодильник на 8-10 часов для стекания сыворотки.

3. Переложите густой лабне в миску, сделайте ложкой углубление.

4. Полейте оливковым маслом и посыпьте заатаром.

Хранение: В холодильнике до 4 суток в закрытой ёмкости.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

12 рецептов: пряные супы на основе чечевицы, нута, овощей и рыбы.

15. Чечевичный суп с зирой и лимоном

Время: 45 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– чечевица красная – 250 г

– лук – 1 шт.

– морковь – 1 шт.

– чеснок – 2 зубчика
– томатная паста – 1 ст. л.
– зира молотая – 1 ч. л.
– куркума – 1/2 ч. л.
– вода или овощной бульон – 1,7 л
– оливковое масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– лимонный сок – 1,5 ст. л.
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте мелко, прогрейте в кастрюле с маслом 6 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок, томатную пасту, зиру и куркуму, прогрейте 30 секунд.
3. Всыпьте чечевицу, влейте воду, доведите до кипения и варите 18-20 минут.
4. Посолите, при желании пробейте блендером до кремовой консистенции и добавьте лимонный сок.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

16. Харира с нутом и чечевицей (упрощённая)
Время: 1 ч | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– нут варёный – 300 г
– чечевица зелёная – 120 г
– помидоры протёртые – 500 мл
– лук – 1 шт.
– сельдерей стебель – 2 шт.
– кинза – 15 г
– петрушка – 15 г
– имбирь молотый – 1/2 ч. л.
– корица – 1/4 ч. л.
– куркума – 1/2 ч. л.
– вода – 1,5 л
– оливковое масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– лимон – 1/2 шт. для подачи
Шаги:
1. Лук и сельдерей нарежьте мелко, прогрейте в кастрюле с маслом 6-7 минут.
2. Добавьте специи, перемешайте и сразу влейте протёртые помидоры.
3. Всыпьте чечевицу, влейте воду, варите 25 минут до мягкости чечевицы.
4. Добавьте нут, посолите и варите ещё 10 минут; в конце вмешайте рубленую зелень.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

17. Суп из нута с кинзой и чесноком
Время: 40 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– нут варёный – 450 г
– картофель – 350 г
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– лавровый лист – 1 шт.

– вода – 1,8 л
– оливковое масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– кинза – 15 г
– лимонный сок – 1 ст. л.
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте мелко и прогрейте в кастрюле с маслом 6 минут.
2. Добавьте картофель кубиком, нут и лавровый лист, влейте воду и варите 20 минут.
3. Посолите, добавьте тёртый чеснок и варите ещё 3 минуты.
4. Снимите с огня, добавьте кинзу и лимонный сок, дайте постоять 5 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

18. Куриный суп с рисом и лимоном (персидский мотив)
Время: 1 ч | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– куриные бёдра без кожи – 600 г
– рис – 80 г
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– куркума – 1/2 ч. л.
– вода – 2 л
– соль – 1,5 ч. л.
– лимонный сок – 2 ст. л.
– петрушка – 15 г
Шаги:
1. Курицу залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 25 минут.
2. Добавьте лук и морковь, куркуму и соль, варите ещё 15 минут.
3. Всыпьте рис и варите 12-14 минут до мягкости риса.
4. Добавьте чеснок, лимонный сок и петрушку, накройте и дайте настояться 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

19. Йеменитский куриный суп с хавайджем
Время: 1 ч 15 мин | Выход: 6-8 порций
Ингредиенты:
– курица (голени/бёдра) – 900 г
– лук – 1 шт.
– морковь – 2 шт.
– картофель – 500 г
– кабачок – 300 г
– хавайдж для супа – 1,5 ч. л.
– чеснок – 2 зубчика
– вода – 2,5 л
– соль – 2 ч. л.
– кинза – 15 г
Шаги:
1. Курицу залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 30 минут.
2. Добавьте лук, морковь и картофель, варите 20 минут.
3. Добавьте кабачок, хавайдж, соль и тёртый чеснок, варите ещё 10 минут.

4. Снимите с огня, добавьте кинзу и дайте супу постоять 10 минут под крышкой.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

20. Тыквенный суп-пюре с тахини и кумином
Время: 45 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– тыква – 900 г
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– кумин молотый – 1/2 ч. л.
– вода или овощной бульон – 1,5 л
– тахини – 2 ст. л.
– оливковое масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте и прогрейте в кастрюле с маслом 6 минут.
2. Добавьте тыкву кубиком, чеснок и кумин, перемешайте и прогрейте 1 минуту.
3. Влейте воду, варите 20 минут до мягкости тыквы.
4. Пробейте блендером, вмешайте тахини и лимонный сок, посолите по вкусу.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

21. Суп из шпината с лимоном и нутом
Время: 35 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– шпинат – 250 г
– нут варёный – 250 г
– лук – 1 шт.
– картофель – 350 г
– чеснок – 2 зубчика
– вода – 1,6 л
– оливковое масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– лимонный сок – 2 ст. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Лук нарежьте мелко и прогрейте в кастрюле с маслом 5 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и воду, варите 15 минут.
3. Добавьте нут и шпинат, варите 4-5 минут.
4. Добавьте чеснок, лимонный сок, соль и перец, перемешайте и дайте постоять 5 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

22. Фасолевый суп с томатом и паприкой
Время: 50 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– фасоль белая варёная – 500 г
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.

– сельдерей стебель – 1 шт.
– помидоры в собственном соку – 400 г
– паприка – 1 ч. л.
– лавровый лист – 1 шт.
– вода – 1,6 л
– оливковое масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
Шаги:
1. Лук, морковь и сельдерей нарежьте мелко и прогрейте в кастрюле с маслом 8 минут.
2. Добавьте паприку, перемешайте и добавьте помидоры, разомните их ложкой.
3. Влейте воду, добавьте фасоль и лавровый лист, варите 20 минут.
4. Посолите, выключите и дайте супу настояться 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

23. Рыбный суп с шафраном и картофелем
Время: 45 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– филе белой рыбы (треска/хек) – 500 г
– картофель – 450 г
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– помидоры – 250 г
– шафран – щепотка (или куркума 1/3 ч. л.)
– вода – 1,7 л
– оливковое масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– лимон – 1/2 шт. для подачи
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте и прогрейте в кастрюле с маслом 6 минут.
2. Добавьте картофель кубиком и помидоры, влейте воду и варите 15 минут.
3. Добавьте шафран и соль.
4. Опустите рыбу кусочками и варите 6-7 минут до готовности, подавайте с лимоном.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

24. Суп с булгуром и мятой
Время: 40 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– булгур – 120 г
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– помидоры протёртые – 350 мл
– вода – 1,4 л
– мята сушёная – 1 ч. л.
– паприка – 1/2 ч. л.
– оливковое масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте мелко, прогрейте с маслом 6 минут.
2. Добавьте паприку и протёртые помидоры, проварите 3 минуты.

3. Влейте воду, доведите до кипения, всыпьте булгур и варите 15 минут.
4. Посолите и добавьте мяту, накройте и дайте супу постоять 5 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

25. Крем-суп из цветной капусты с кумином
Время: 35 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– цветная капуста – 900 г
– лук – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– кумин молотый – 1/2 ч. л.
– вода или овощной бульон – 1,5 л
– оливковое масло – 2 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.

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.