

Романова Виктория

Болани

Афганские лепёшки
с начинкой



Романова Виктория

**Болани: афганские
лепёшки с начинкой**

«Автор»

2026

Виктория Р. А.

Болани: афганские лепёшки с начинкой / Р. А. Виктория —
«Автор», 2026

«Болани: афганские лепёшки с начинкой» — практичная книга для тех, кто любит простую еду с характером. Болани — тонкие жареные лепёшки из пресного теста, внутри которых может быть что угодно: картофель и зелёный лук, порей и шпинат, тыква с зирой, чечевица, нут, баклажан, капуста, сыр, а иногда и сладкие начинки. Внутри — понятное базовое тесто, подробные пошаговые рецепты и десятки вариантов начинок: от классических афганских до «городских» и быстрых из того, что есть в холодильнике. Вы научитесь делать лепёшки тонкими, но прочными, добиваться румяной корочки без сухарности, подбирать специи так, чтобы вкус был ярким, а начинка — сочной, но не мокрой. Болани хороши везде: на завтрак вместо бутербродов, как горячая закуска к супу, на пикник, в дорогу и на «накормить гостей без цирка». Это еда, которая выглядит просто, но всегда вызывает вопрос: «А можно ещё одну?»

© Виктория Р. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

1) Болани с картофелем и зелёным луком (классика)	5
2) Болани с луком-пореем и зеленью (kadu/leek style)	7
3) Болани с тыквой, карамелизированным луком и зирой (сладковато-пряный)	9
4) Болани с чечевицей и жареным луком (сытно, «как мясо»)	10
5) Болани со шпинатом и фетой (зелёная начинка, быстро)	12
6) Болани с картофелем и горохом (как «самоса», но в лепёшке)	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Романова Виктория

Болани: афганские лепёшки с начинкой

1) Болани с картофелем и зелёным луком (классика)

Выход: 8 лепёшек (по 2 на порцию)

Время: 1 ч 30 мин

Тесто:



Мука пшеничная – 500 г



Вода тёплая – 280–310 мл



Соль – 1 ч. л.



Масло растительное – 2 ст. л. (в тесто) + для жарки

Начинка:



Картофель – 700 г



Зелёный лук – 70–100 г



Кинза – 20–30 г (по желанию)



Соль – 1–1,5 ч. л.



Перец чёрный – 1/2 ч. л.



Кориандр молотый – 1 ч. л.



Зира – 1/2 ч. л. (по желанию)



Лимонный сок – 1 ст. л. (по желанию)

Приготовление:

Замесите тесто. В миске смешайте муку и соль. Влейте 280 мл тёплой воды и 2 ст. л. масла. Замешивайте 6–8 минут до гладкости. Если туго – добавляйте воду по 1 ст. л. Тесто должно быть мягким, но не липким.

Отдохнуть. Накройте тесто и оставьте на 30–40 минут при комнатной температуре.

Начинка. Картофель очистите, нарежьте, сварите до мягкости (15–20 минут). Слейте воду, разомните в пюре без молока и масла. Добавьте соль, специи, мелко нарезанный зелёный лук, кинзу, при желании лимонный сок. Начинка должна быть суховатой и плотной.

Разделка. Тесто разделите на 8 шариков. Каждый раскатайте в круг 18–20 см, тонко (примерно 2 мм). Держите остальное тесто накрытым.

Формовка. Выложите 2–3 ст. л. начинки на половину круга, отступая 1–1,5 см от края. Разровняйте. Накройте второй половиной, выпустите воздух, хорошо защипните край (можно прижать вилкой). Подрежьте край ножом/колёсиком, чтобы было аккуратно.

Жарка. Разогрейте сковороду на среднем огне. Налейте 1–2 ч. л. масла. Обжаривайте по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистых пятен. При необходимости добавляйте масло понемногу.

Доведение. Сложите готовые лепёшки стопкой под полотенце на 5 минут – они станут мягче.

2) Болани с луком-пореем и зеленью (kadu/leek style)

Выход: 8 лепёшек

Тесто: как в рецепте 1.

Начинка:



Лук-порей (белая и светло-зелёная часть) – 500 г



Шпинат – 150 г (или щавель/мангольд)



Кинза – 30 г



Укроп – 20 г



Чеснок – 2 зубчика



Соль – 1 ч. л.



Перец – 1/2 ч. л.



Кориандр молотый – 1 ч. л.



Масло – 2–3 ст. л.



Лимонный сок – 1–2 ст. л.

Приготовление:

Порей тщательно промойте (между слоями часто песок), нарежьте тонкими полукольцами.

На сковороде разогрейте масло, тушите порей 8–10 минут на среднем огне до мягкости, без сильной румяности.

Добавьте измельчённый чеснок, шпинат, готовьте 1–2 минуты, пока шпинат не осядет. Снимите с огня.

Вмешайте рубленую кинзу и укроп, специи, соль, лимонный сок. Остудите начинку и отожмите лишнюю влагу (если дала сок).

Сформулируйте и обжарьте болани как в рецепте 1. Эта начинка любит более сухую сковороду: масла минимум, иначе лепёшка может размокнуть.

3) Болани с тыквой, карамелизированным луком и зирой (сладковато-пряный)

Выход: 8 лепёшек

Тесто: как в рецепте 1.

Начинка:



Тыква – 700 г (очищенная)



Лук репчатый – 2 шт. (300–350 г)



Соль – 1–1,5 ч. л.



Перец – 1/2 ч. л.



Зира – 1 ч. л.



Корица – 1/4 ч. л. (по желанию)



Сахар – 1 ч. л. (по желанию)



Масло – 3 ст. л.

Приготовление:

Тыкву нарежьте кубиками, запекайте при 200°C 20–25 минут до мягкости (или потушите под крышкой с 2–3 ст. л. воды). Остудите, разомните в пюре. Если водянистая – прогрейте пюре 2–3 минуты на сухой сковороде, чтобы выпарить влагу.

Лук нарежьте тонко. Обжарьте на масле 10–12 минут на среднем огне до золотистого, добавьте щепотку соли и (если хотите) 1 ч. л. сахара, чтобы быстрее карамелизировался.

Смешайте тыквенное пюре с луком, добавьте специи, соль. Начинка должна быть густой.

Формуйте и жарьте как в рецепте 1.

4) Болани с чечевицей и жареным луком (сытно, «как мясо»)

Выход: 8 лепёшек

Тесто: как в рецепте 1.

Начинка:



Чечевица красная – 250 г



Вода – 600 мл



Лук – 2 шт.



Чеснок – 2–3 зубчика



Томатная паста – 1 ст. л. (по желанию)



Соль – 1–1,5 ч. л.



Перец – 1/2 ч. л.



Кориандр – 1 ч. л.



Паприка – 1 ч. л.



Масло – 3 ст. л.

Приготовление:

Чечевицу промойте. Варите в воде 10–12 минут до разваривания. Слейте остатки воды, разомните в густое пюре. Остудите.

Лук мелко нарежьте, обжарьте на масле до румяности. В конце добавьте чеснок на 30 секунд.

Смешайте чечевицу с луком, добавьте пасту (если используете) и специи. Если масса влажная – прогрейте 1–2 минуты на сковороде, чтобы уплотнилась.

Формуйте, жарьте как обычно.

5) Болани со шпинатом и фетой (зелёная начинка, быстро)

Выход: 8 лепёшек

Тесто: как в рецепте 1.

Начинка:



Шпинат – 400 г (свежий) или 300 г (замороженный)



Фета/брынза – 200 г



Зелёный лук – 50 г



Укроп – 20 г



Соль – по вкусу (учитывая солёность сыра)



Перец – 1/2 ч. л.



Лимонный сок – 1 ст. л.



Масло – 1 ст. л.

Приготовление:

Свежий шпинат прогрейте на сковороде с 1 ст. л. масла 1–2 минуты, пока осядет. Остудите и хорошо отожмите. Замороженный – разморозьте и отожмите.

Смешайте шпинат с крошкой феты, зелёным луком и укропом. Приправьте перцем, лимонным соком. С солью осторожно.

Формуйте и жарьте как в рецепте 1.

б) Болани с картофелем и горохом (как «самоса», но в лепёшке)

Выход: 8 лепёшек

Тесто: как в рецепте 1.

Начинка:



Картофель – 600 г



Зелёный горошек – 200 г (замороженный)



Лук – 1 шт.



Имбирь – 1 ч. л. тёртого (по желанию)



Соль – 1–1,5 ч. л.



Куркума – 1/2 ч. л.



Кориандр – 1 ч. л.



Зира – 1/2 ч. л.



Перец – 1/2 ч. л.



Масло – 2 ст. л.

Приготовление:

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.