
Наталья Смакова
Рецепты бедуинской кухни

Наталья Смакова

Рецепты бедуинской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты бедуинской кухни» — практичный сборник из 100 блюд, вдохновлённых традициями кочевой кухни Ближнего Востока. Здесь собраны рецепты на каждый день: закуски и салаты, сытные супы, блюда из рыбы, птицы и мяса, гарниры и овощные варианты, домашняя выпечка, а также соусы, заготовки, десерты и напитки.Каждый рецепт оформлен в понятном формате: время приготовления и выход, список ингредиентов и пошаговые действия, а также советы по хранению и небольшие заметки для вариаций. Сборник подойдёт тем, кто любит ароматные специи, лимонные и чесночные нотки, простые техники и еду, которая получается вкусной из доступных продуктов.Книга рассчитана на домашнюю кухню и помогает быстро собрать меню — от лёгкой закуски до полноценного обеда.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты бедуинской кухни

Рецепты бедуинской кухни
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ
1. Салат из помидоров с мятой и лимоном
2. Салат из огурцов с йогуртом и чесноком (упрощённый)
3. Хумус с тахиной и зирой (упрощённый)
4. Баклажанная закуска с чесноком (упрощённая)
5. Салат из нута с кинзой и лимоном
6. Маринованный лук с уксусом 9% (быстрый)
7. Фаттуш с хрустящей лепёшкой (упрощённый)
8. Томатная сальса с острым перцем (упрощённая)
9. Оливки с лимонной цедрой и специями
10. Салат из моркови с лимоном и кориандром (упрощённый)

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ
11. Шорба из чечевицы с лимоном (упрощённая)
12. Куриная шорба с рисом (упрощённая)
13. Томатный суп со специями (упрощённый)
14. Суп из нута с паприкой (упрощённый)
15. Овощной суп с фасолью (упрощённый)
16. Суп-пюре из тыквы с кардамоном (упрощённый)
17. Суп с картофелем и луком (упрощённый)
18. Суп с курицей и зеленью (упрощённый)
19. Суп из чечевицы с томатами (упрощённый)
20. Суп с лапшой и лимоном (упрощённый)

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
21. Рыба, запечённая с лимоном и специями
22. Рыба в фольге с томатами и луком
23. Креветки с чесноком и лимоном (упрощённые)
24. Кальмары тушёные с томатами (упрощённые)
25. Мидии в томатно-чесночном соусе (упрощённые)
26. Рыбные котлеты с зеленью и лимоном
27. Тунец на сковороде с лимоном
28. Сардины, запечённые с чесноком (упрощённые)
29. Рыба в соусе из печёных перцев (упрощённая)
30. Паста с морепродуктами и лимоном (упрощённая)

ГЛАВА 4. ПТИЦА
31. Курица с рисом и специями (упрощённая)
32. Куриные бёдра с зирой и чесноком (упрощённые)
33. Курица тушёная с томатами и специями (упрощённая)
34. Курица на противне с картофелем (упрощённая)
35. Куриные тефтели в пряном соусе (упрощённые)
36. Индейка с лимоном и зеленью (упрощённая)
37. Куриные крылышки в медово-лимонной глазури (упрощённые)
38. Курица с фасолью и специями (упрощённая)
39. Курица с баклажанами и томатами (упрощённая)

40. Куриные котлеты с зеленью (упрощённые)
ГЛАВА 5. МЯСО
41. Баранина, тушёная со специями (упрощённая)
42. Говядина тушёная с луком и томатами (упрощённая)
43. Фрикадельки из мяса в пряном соусе (упрощённые)
44. Рагу из мяса с картофелем и специями (упрощённое)
45. Говядина с оливками и травами (упрощённая)
46. Баранина, запечённая с лимоном (упрощённая)
47. Котлеты с зеленью и специями (упрощённые)
48. Мясо тушёное с нутом (упрощённое)
49. Говяжье жаркое в духовке (упрощённое)
50. Шашлык на сковороде со специями (упрощённый)
ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ
51. Рис с зирой и луком (упрощённый)
52. Рис с овощами и лимоном (упрощённый)
53. Нут с томатами и специями (упрощённый)
54. Фасоль тушёная с чесноком (упрощённая)
55. Чечевица с овощами и тмином (упрощённая)
56. Булгур с зеленью и лимоном (упрощённый)
57. Рис с курицей на сковороде (упрощённый)
58. Паста с томатами и чесноком (упрощённая)
59. Перловка с грибами и луком (упрощённая)
60. Каша из пшена с овощами (упрощённая)
ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ
61. Овощное рагу с томатами и специями (упрощённое)
62. Баклажаны, запечённые с томатами и чесноком
63. Цукини на сковороде с лимоном и зеленью
64. Картофель дольками со специями в духовке
65. Брокколи с чесноком и лимоном
66. Стручковая фасоль с чесноком и лимоном
67. Тыква, запечённая с мёдом и тимьяном
68. Морковь, запечённая с паприкой и чесноком
69. Капуста тушёная с томатами (упрощённая)
70. Свёкла запечённая с чесноком (упрощённая)
ГЛАВА 8. ВЫПЕЧКА И УЛИЧНАЯ ЕДА
71. Лепёшки на сковороде (упрощённые)
72. Пита по-домашнему (упрощённая)
73. Самбуса с овощной начинкой (упрощённые)
74. Самбуса с мясом (упрощённые)
75. Булочки с кунжутом (упрощённые)
76. Пирожки с картофелем в духовке (упрощённые)
77. Хлебные палочки с тмином (упрощённые)
78. Лепёшки с зеленью (упрощённые)
79. Печенье с финиками (упрощённое)
80. Пирог с мясом и специями (упрощённый)
ГЛАВА 9. СОУСЫ И ЗАГОТОВКИ
81. Соус тахини-лимонный (упрощённый)
82. Соус йогуртовый с чесноком и мятой (упрощённый)
83. Заправка лимонно-оливковая

84. Пряная паста из перца (упрощённая)
85. Смесь специй «бахарат» (домашняя, упрощённая)
86. Томатный соус для тушения (упрощённый)
87. Соус из печёных перцев (упрощённый)
88. Овощной бульон для заморозки
89. Маринад с уксусом 9% и специями
90. Маринад с зирой и лимоном для курицы
ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ
91. Рисовый пудинг с кардамоном (упрощённый)
92. Десерт из йогурта с мёдом и орехами
93. Финики с ореховой начинкой (упрощённые)
94. Печенье с кунжутом (упрощённое)
95. Запечённые яблоки с мёдом и корицей
96. Чай с мятой и кардамоном (упрощённый)
97. Кофе с кардамоном (упрощённый)
98. Домашний лимонад с мятой
99. Компот из сухофруктов по-домашнему
100. Печёные груши с мёдом и орехами

ВСТУПЛЕНИЕ

Бедуинская кухня – это простая и сытная еда, рассчитанная на жизнь в дороге и в условиях ограниченных ресурсов. В ней ценят понятные продукты, долгую сохранность и вкус, который получается из нескольких базовых специй и хорошего масла.

В основе многих блюд – крупы и бобовые, плоский хлеб, овощи, мясо и птица, а также лимон, чеснок и ароматные приправы. Даже самые «обычные» ингредиенты здесь звучат ярко благодаря сочетаниям кислого, солёного и пряного.

В этом сборнике собраны 100 рецептов бедуинской кухни: от салатов и супов до основных блюд, выпечки, соусов и десертов. Рецепты адаптированы для домашней кухни и рассчитаны на понятные шаги и доступные продукты.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из помидоров с мятой и лимоном

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

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 молотый – 1/4 ч. л.
– йогурт – 150 г

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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

2. Салат из огурцов с йогуртом и чесноком (упрощённый)

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

3. Хумус с тахиной и зирой (упрощённый)

Время: 8 минут | Выход: 6 порций

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 молотый – 1/4 ч. л.

– йогурт – 150 г

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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

4. Баклажанная закуска с чесноком (упрощённая)

Время: 15 минут | Выход: 3 порции

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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

5. Салат из нута с кинзой и лимоном

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

6. Маринованный лук с уксусом 9% (быстрый)

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

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 молотый – 1/4 ч. л.
– йогурт – 150 г
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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

7. Фаттуш с хрустящей лепёшкой (упрощённый)
Время: 30 минут | Выход: 5 порций
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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.
Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

8. Томатная сальса с острым перцем (упрощённая)
Время: 20 минут | Выход: 3 порции
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 молотый – 1/4 ч. л.
– йогурт – 150 г

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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

9. Оливки с лимонной цедрой и специями

Время: 15 минут | Выход: 5 порций

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 молотый – 1/4 ч. л.
– йогурт – 150 г

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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

10. Салат из моркови с лимоном и кориандром (упрощённый)

Время: 10 минут | Выход: 4 порции

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 молотый – 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: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Шорба из чечевицы с лимоном (упрощённая)

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

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.
– кардамон – 1/4 ч. л.

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: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

12. Куриная шорба с рисом (упрощённая)

Время: 1 час 10 минут | Выход: 3 порции

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.
– зира – 1/2 ч. л.

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: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

13. Томатный суп со специями (упрощённый)

Время: 50 минут | Выход: 5 порций
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.
– зира – 1/2 ч. л.
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: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

14. Суп из нута с паприкой (упрощённый)
Время: 1 час 5 минут | Выход: 3 порции
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.
– зира – 1/2 ч. л.
– кардамон – 1/4 ч. л.
– корица – 1/4 ч. л.
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: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

15. Овощной суп с фасолью (упрощённый)
Время: 45 минут | Выход: 4 порции
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.
– кардамон – 1/4 ч. л.
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: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

16. Суп-пюре из тыквы с кардамоном (упрощённый)
Время: 55 минут | Выход: 3 порции
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: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Специи лучше добавлять в конце тушения, чтобы аромат оставался ярким.

17. Суп с картофелем и луком (упрощённый)
Время: 45 минут | Выход: 3 порции
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.
– зира – 1/2 ч. л.
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: в холодильнике до 3 суток.

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.