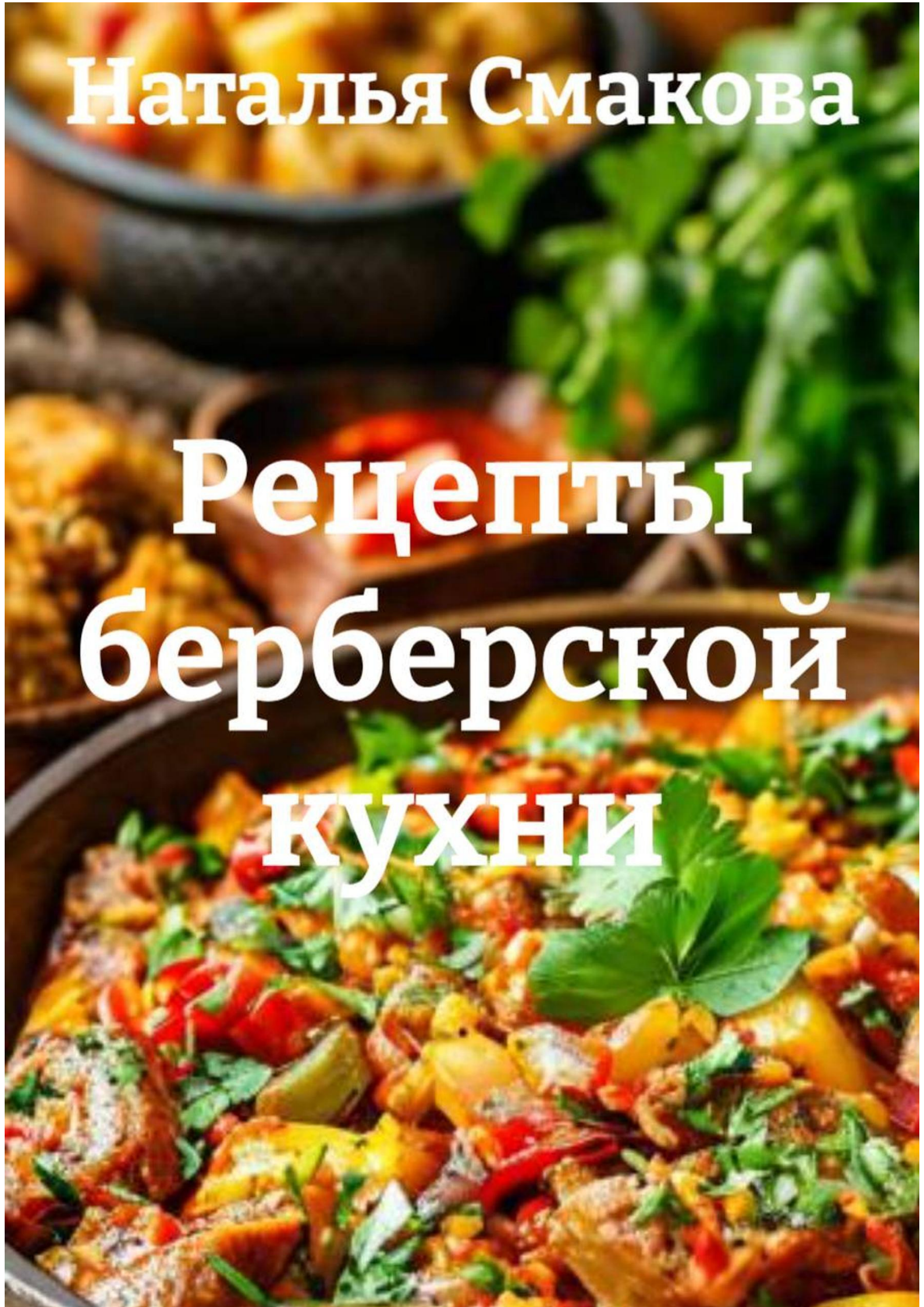




Наталья Смакова

**Рецепты
берберской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты берберской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты берберской кухни» — электронный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых кулинарными традициями народов амазигов (берберов) Северной Африки. В книге собраны понятные блюда на каждый день: свежие салаты и закуски, сытные супы и похлёбки, блюда из рыбы, птицы и мяса, гарниры и овощные блюда, домашняя выпечка, соусы и заготовки, а также десерты и напитки. Все рецепты адаптированы под приготовление дома и не требуют редких техник: указаны время и выход, перечислены ингредиенты, даны пошаговые инструкции. В конце каждого рецепта есть рекомендации по хранению и практические заметки, которые помогают получить стабильный результат. Сборник подойдёт тем, кто любит пряные, но сбалансированные вкусы и хочет разнообразить меню блюдами с кумином, паприкой, чесноком, лимоном, зеленью, бобовыми и овощами. Книга может использоваться как самостоятельный «домашний справочник» по берберским мотивам: от быстрых повседневных блюд до вариантов для семейного стола.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты берберской кухни

Рецепты берберской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из помидоров с красным луком и лимоном
2. Салат из моркови с кумином (упрощённый)
3. Запечённые перцы с чесноком и паприкой
4. Баклажанная закуска с томатами (упрощённая)
5. Оливки с лимонной цедрой и зирой
6. Салат из нута с кинзой и лимоном
7. Салат из огурцов с йогуртом и мятой (упрощённый)
8. Томатный соус-дип с острым перцем (упрощённый)
9. Салат из капусты с кумином и лимоном
10. Паста из печёного перца (упрощённая)

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Суп из чечевицы с кумином (упрощённый)
12. Овощной суп с томатами и специями (упрощённый)
13. Куриный суп с лимоном и зеленью (упрощённый)
14. Суп из нута с паприкой (упрощённый)
15. Томатный суп с чесноком (упрощённый)
16. Суп-пюре из тыквы с корицей (упрощённый)
17. Суп с фасолью и овощами (упрощённый)
18. Суп с картофелем и луком (упрощённый)
19. Рыбная похлёбка с томатами (упрощённая)
20. Суп с лапшой и специями (упрощённый)

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Рыба в томатно-папричном соусе (упрощённая)
22. Рыба, запечённая с лимоном и зирой
23. Креветки с чесноком и лимоном (упрощённые)
24. Рыбные котлеты с зеленью (упрощённые)
25. Сардины на противне с пряностями (упрощённые)
26. Тунец на сковороде с лимоном
27. Рыба в фольге с овощами (упрощённая)
28. Кальмары тушёные с томатами (упрощённые)
29. Мидии в томатном соусе (упрощённые)
30. Паста с морепродуктами и томатами (упрощённая)

ГЛАВА 4. ПТИЦА

31. Курица с лимоном и специями в духовке (упрощённая)
32. Куриные бёдра с паприкой и луком
33. Курица тушёная с томатами и специями (упрощённая)
34. Курица с картофелем на противне (упрощённая)
35. Куриные тефтели в соусе (упрощённые)
36. Индейка с чесноком и лимоном (упрощённая)
37. Куриные крылышки в медовой глазури (упрощённые)
38. Курица с фасолью (упрощённая)
39. Курица с баклажанами (упрощённая)

40. Куриные котлеты с зеленью (упрощённые)

ГЛАВА 5. МЯСО

41. Баранина тушёная с кумином (упрощённая)

42. Говядина тушёная с луком и специями (упрощённая)

43. Рёбрышки со специями в духовке (упрощённые)

44. Фрикадельки в томатном соусе (упрощённые)

45. Рагу из мяса с картофелем (упрощённое)

46. Говядина с оливками и травами (упрощённая)

47. Баранина, запечённая с лимоном (упрощённая)

48. Котлеты с зеленью и чесноком (упрощённые)

49. Мясо тушёное с нутом (упрощённое)

50. Жаркое из говядины в духовке (упрощённое)

ГЛАВА 6. КРУПЫ, ПАСТЫ И БОБОВЫЕ

51. Кускус с овощами (упрощённый)

52. Кускус с курицей на сковороде (упрощённый)

53. Нут тушёный с томатами (упрощённый)

54. Чечевица с овощами и специями (упрощённая)

55. Фасоль тушёная с луком (упрощённая)

56. Рис с зирой и луком (упрощённый)

57. Паста с томатным соусом (упрощённая)

58. Булгур с зеленью и лимоном (упрощённый)

59. Перловка с грибами (упрощённая)

60. Каша из пшена с овощами (упрощённая)

ГЛАВА 7. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

61. Овощное рагу с томатами и специями

62. Баклажаны, запечённые с томатами и чесноком

63. Картофель дольками с паприкой в духовке

64. Морковь, запечённая с кумином (упрощённая)

65. Тыква, запечённая с мёдом и корицей

66. Брокколи с чесноком и лимоном (упрощённая)

67. Стручковая фасоль с чесноком (упрощённая)

68. Свёкла запечённая с чесноком (упрощённая)

69. Капуста тушёная с томатами (упрощённая)

70. Цукини на сковороде с лимоном (упрощённые)

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. Пряная паста из перца (упрощённая)

83. Заправка лимонно-оливковая

- 84. Соус йогуртовый с чесноком (упрощённый)
- 85. Смесь специй «рас эль ханут» (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 лимоном и зирой для курицы

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

- 91. Мятный чай (упрощённый)
- 92. Десерт из йогурта с мёдом и орехами
- 93. Финики с ореховой начинкой (упрощённые)
- 94. Рисовый пудинг с корицей (упрощённый)
- 95. Запечённые яблоки с мёдом
- 96. Компот из сухофруктов
- 97. Печенье с кунжутом (упрощённое)
- 98. Домашний лимонад с мятой
- 99. Печёные груши с мёдом и орехами
- 100. Сладкая манная каша с корицей (упрощённая)

ВСТУПЛЕНИЕ

Берберская кухня – это кулинарная традиция народов амазигов (берберов) Северной Африки. Она выросла на стыке горных и пустынных регионов и ценит простые продукты, которые можно хранить и готовить дома: крупы, бобовые, овощи, оливковое масло, ароматные специи и травы.

Вкус берберских блюд строится на тёплых пряностях (кумин, паприка, кориандр, корица), томатах, чесноке и лимонной кислинке. Встречаются и характерные сочетания сладкого и солёного – с сухофруктами, мёдом, орехами. В этой кухне много сытных супов и рагу, запечённых овощей, лепёшек и быстрых закусок.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых берберскими мотивами и адаптированных под приготовление дома. Рецепты разбиты по главам – от закусок и супов до мясных и рыбных блюд, гарниров, выпечки, соусов, десертов и напитков. В каждом рецепте указаны время, выход, понятные шаги и подсказки по хранению.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из помидоров с красным луком и лимоном

Время: 35 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.
- оливки – 80 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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

2. Салат из моркови с кумином (упрощённый)

Время: 35 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.

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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

3. Запечённые перцы с чесноком и паприкой

Время: 25 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.

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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

4. Баклажанная закуска с томатами (упрощённая)

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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

5. Оливки с лимонной цедрой и зирой

Время: 30 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.

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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

6. Салат из нута с кинзой и лимоном

Время: 30 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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

7. Салат из огурцов с йогуртом и мятой (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.

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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

8. Томатный соус-дип с острым перцем (упрощённый)

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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

9. Салат из капусты с кумином и лимоном

Время: 35 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.

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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

10. Паста из печёного перца (упрощённая)

Время: 35 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.

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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Суп из чечевицы с кумином (упрощённый)

Время: 50 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.
- зира – 1/2 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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

12. Овощной суп с томатами и специями (упрощённый)

Время: 50 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.

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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

13. Куриный суп с лимоном и зеленью (упрощённый)

Время: 1 час | 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.
- кориандр молотый – 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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

14. Суп из нута с паприкой (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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

15. Томатный суп с чесноком (упрощённый)

Время: 1 час | 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.

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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

16. Суп-пюре из тыквы с корицей (упрощённый)

Время: 1 час 15 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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

17. Суп с фасолью и овощами (упрощённый)

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 слегка прогреть в масле 20–30 секунд, чтобы аромат стал ярче.

18. Суп с картофелем и луком (упрощённый)

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.