

The background image is a collage of Dargi cuisine. It features a large, round, golden-brown flatbread on the left. In the upper center, there is a small, round, woven basket filled with a mix of red, white, and black peppercorns. At the bottom, a large metal bowl contains a colorful dish, likely a meat and vegetable stew or salad, garnished with fresh green herbs. The entire scene is set against a dark, textured wooden surface.

Наталья Смакова

**Рецепты
даргинской
кухни**

Кухни народов мира

Наталья Смакова

Рецепты даргинской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

Рецепты даргинской кухни / Н. Смакова — «Автор»,
2026 — (Кухни народов мира)

«Рецепты даргинской кухни» — практичный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых даргинской кулинарной традицией Дагестана. В книге собраны блюда на каждый день и для семейного стола: закуски и салаты, супы и похлёбки, мясо, птица и рыба, овощные блюда, крупы и паста, выпечка, соусы, десерты и напитки. Рецепты даны в понятном формате: время приготовления, выход, список ингредиентов и пошаговые инструкции. Сборник подойдёт тем, кто хочет расширить домашнее меню, познакомиться с кухней Кавказа и готовить вкусно без сложных техник и редких продуктов.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты даргинской кухни

Рецепты даргинской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из помидоров с луком и кинзой
2. Салат из огурцов с чесночной заправкой
3. Холодная закуска из баклажанов с чесноком
4. Перец печёный с ореховой пастой
5. Маринованный лук с сумахом
6. Салат из фасоли с зеленью
7. Ассорти солений по-дагестански
8. Творожная закуска с зеленью и чесноком
9. Салат из капусты с морковью и уксусом
10. Салат из редьки со сметаной и зеленью

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Шурпа с бараниной и овощами
12. Суп с чечевицей и томатами
13. Куриный суп с домашней лапшой
14. Бульон из говядины с чесночной подачей
15. Суп из фасоли с сушёной мятой
16. Рыбная похлёбка с картофелем
17. Тыквенный суп со специями
18. Суп с квашеной капустой и говядиной
19. Грибной суп с перловкой
20. Гороховый суп с копчёностями

ГЛАВА 3. МЯСО И ПТИЦА

21. Даргинский хинкал с говядиной и чесночным соусом
22. Тушёная баранина с луком и специями
23. Говядина в томатном соусе с кинзой
24. Курица тушёная с айвой
25. Котлеты из говядины с зеленью
26. Фаршированный перец с мясом и рисом
27. Плов по-дагестански с говядиной
28. Мясо в казане с картофелем
29. Куриные бёдра в чесночном маринаде
30. Тефтели в томатном соусе

ГЛАВА 4. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

31. Форель в духовке с лимоном и травами
32. Рыба на сковороде с чесноком и паприкой
33. Рыбные котлеты с зеленью
34. Скумбрия, запечённая с луком
35. Рыба в томатно-овощной подливке
36. Салат из тунца с фасолью
37. Рыба в фольге с картофелем
38. Креветки с чесноком и лимоном

- 39. Кальмары тушёные с овощами
- 40. Хек, запечённый с морковью и луком

ГЛАВА 5. ОВОЩИ И БОБОВЫЕ

- 41. Лобио из красной фасоли с кинзой
- 42. Чечевица тушёная с овощами
- 43. Баклажаны тушёные с помидорами
- 44. Капуста тушёная с морковью
- 45. Картофель по-горски с луком
- 46. Кабачки с чесноком и зеленью
- 47. Стручковая фасоль с томатами
- 48. Грибы жареные с луком
- 49. Свёкла с чесноком и орехами
- 50. Морковь по-дагестански с кориандром

ГЛАВА 6. КРУПЫ, РИС И ПАСТА

- 51. Рис с мясом и сухофруктами
- 52. Гречка с тушёным мясом
- 53. Перловка с грибами
- 54. Пшённая каша на молоке с мёдом
- 55. Кукурузная каша с маслом
- 56. Домашняя лапша с курицей
- 57. Рис с овощами и зеленью
- 58. Булгур с томатами и специями
- 59. Плов с нут
- 60. Макароны с мясной подливкой

ГЛАВА 7. ВЫПЕЧКА И ХЛЕБ

- 61. Даргинское чуду с зеленью
- 62. Чуду с картофелем и луком
- 63. Чуду с тыквой и мёдом
- 64. Лепёшки на кефире
- 65. Хлеб домашний на дрожжах
- 66. Пирожки с мясом в духовке
- 67. Пирожки с картофелем
- 68. Лепёшки с сыром
- 69. Сладкие булочки с изюмом
- 70. Коржики на сметане

ГЛАВА 8. СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

- 71. Чесночный соус к хинкалу
- 72. Томатный соус с кинзой
- 73. Соус на мацони с мятой
- 74. Острый соус с перцем и чесноком
- 75. Маринад для мяса с луком и уксусом
- 76. Ореховая паста с чесноком
- 77. Смесь специй для мяса
- 78. Соус из граната для подачи
- 79. Быстрый маринованный лук
- 80. Домашняя аджика без варки

ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ

- 81. Урбеч из льна с мёдом
- 82. Урбеч из кунжута с мёдом

- 83. Халва домашняя на семечках
- 84. Печёные яблоки с орехами
- 85. Пирог с сухофруктами
- 86. Творожная запеканка с изюмом
- 87. Варенье из абрикосов
- 88. Печенье с орехами
- 89. Кисель ягодный
- 90. Медовые шарики с орехами

ГЛАВА 10. НАПИТКИ

- 91. Чай с чабрецом и мёдом
- 92. Айран на мацони с мятой
- 93. Компот из сухофруктов
- 94. Морс из клюквы
- 95. Лимонад с мёдом и лимоном
- 96. Чай с шиповником
- 97. Настой мяты и лимона
- 98. Компот из яблок
- 99. Пряный чай с корицей
- 100. Напиток из граната с водой

ВСТУПЛЕНИЕ

Даргинская кухня — одна из ярких традиций Дагестана: сытная, домашняя и щедрая на ароматные травы. В ней любят простые сочетания мяса, круп, бобовых и овощей, а вкус часто собирается на чесноке, специях и свежей зелени.

В этом сборнике — 100 рецептов, адаптированных для приготовления дома. Внутри вы найдёте закуски и салаты, супы и похлёбки, блюда из мяса, птицы и рыбы, гарниры, крупы и пасты, домашнюю выпечку, соусы, десерты и напитки.

Пользуйтесь книгой как практичным меню: берите быстрые варианты на будни и выбирайте более основательные блюда для семейного стола. Пусть эти рецепты помогут познакомиться с характером даргинской кухни и пополнят вашу домашнюю коллекцию вкусных идей.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

- 1. Салат из помидоров с луком и кинзой

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры — 500 г
- лук красный — 1 шт.
- кинза — 20 г
- масло растительное — 2 ст. л.
- уксус винный или яблочный — 1 ч. л.
- соль — 1/2 ч. л.
- чёрный перец — по вкусу

Шаги:

- 1. Помидоры нарежьте крупными дольками, лук — тонкими полукольцами.
- 2. Кинзу грубо порубите, чтобы зелень сохранила аромат.
- 3. Сложите всё в миску, посолите и слегка поперчите.
- 4. Заправьте маслом и уксусом, аккуратно перемешайте.
- 5. Подавайте сразу, пока помидоры не дали слишком много сока.

Хранение: в холодильнике до 6 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса лук можно на 5 минут залить холодной водой.

2. Салат из огурцов с чесночной заправкой

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы — 500 г
- чеснок — 2 зубчика
- укроп — 15 г
- сметана или мацони — 3 ст. л.
- соль — 1/2 ч. л.
- чёрный перец — по вкусу

Шаги:

1. Огурцы нарежьте кружочками или полукружьями.
2. Чеснок разотрите в кашицу, укроп мелко нарежьте.
3. Смешайте сметану, чеснок, укроп, соль и перец.
4. Заправьте огурцы получившимся соусом и осторожно перемешайте.
5. Дайте салату постоять 5 минут и подавайте охлаждённым.

Хранение: в холодильнике до 8 часов.

Заметка: Если огурцы водянистые, слегка посолите их заранее и слейте выделившийся сок.

3. Холодная закуска из баклажанов с чесноком

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- баклажаны — 600 г
- чеснок — 3 зубчика
- кинза — 15 г
- масло растительное — 2 ст. л.
- уксус 9% — 1 ч. л.
- соль — 3/4 ч. л.
- чёрный перец — по вкусу

Шаги:

1. Баклажаны запекайте целиком при 200 °С 25 минут до мягкости.
2. Слегка остудите, снимите кожицу и нарежьте мякоть полосками.
3. Добавьте измельчённый чеснок и рубленую кинзу.
4. Посолите, поперчите, заправьте маслом и уксусом.
5. Охладите 15 минут и подавайте как холодную закуску.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Для более дымного вкуса баклажаны можно обжечь на сухой сковороде или гриле.

4. Перец печёный с ореховой пастой

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- сладкий перец — 600 г
- грецкие орехи — 120 г
- чеснок — 2 зубчика
- кинза — 10 г

- масло растительное — 1,5 ст. л.
- соль — 1/2 ч. л.
- молотый кориандр — 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Перцы запеките до подпалин при 210 °С, затем накройте и очистите от кожицы.
2. Орехи измельчите в крошку, добавьте чеснок, кориандр, соль и масло.
3. Размешайте пасту до густой намазываемой консистенции.
4. Каждый перец раскройте, смажьте ореховой смесью и сложите на блюдо.
5. Посыпьте кинзой и подавайте слегка охлаждённым.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Если паста получилась слишком густой, добавьте 1–2 ст. л. тёплой воды.

5. Маринованный лук с сумахом

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук репчатый — 3 шт.
- сумак — 1,5 ч. л.
- уксус 9% — 1 ст. л.
- вода — 3 ст. л.
- соль — 1/3 ч. л.
- сахар — 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами и слегка помните руками.
2. Смешайте воду, уксус, соль и сахар до растворения.
3. Полейте лук маринадом и оставьте на 10 минут.
4. Добавьте сумак и ещё раз хорошо перемешайте.
5. Подавайте к мясу, хинкалу или жареному картофелю.

Хранение: в холодильнике до 24 часов.

Заметка: Перед подачей можно добавить немного рубленой зелени.

6. Салат из фасоли с зеленью

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- фасоль отварная или консервированная — 350 г
- лук красный — 1 шт.
- кинза — 15 г
- петрушка — 15 г
- масло растительное — 2 ст. л.
- лимонный сок — 1 ст. л.
- соль — 1/2 ч. л.
- чёрный перец — по вкусу

Шаги:

1. Фасоль промойте и обсушите, если используете консервированную.
2. Лук нарежьте тонкими перьями, зелень измельчите.
3. Соедините фасоль, лук и зелень в салатнике.
4. Заправьте маслом, лимонным соком, солью и перцем.
5. Перемешайте и дайте салату постоять 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 1 суток.

Заметка: Для более сытной версии добавьте немного рубленых грецких орехов.

7. Ассорти солений по-дагестански

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- солёные или маринованные огурцы — 200 г
- солёные помидоры — 200 г
- квашеная капуста — 150 г
- маринованный перец — 150 г
- лук репчатый — 1 шт.
- масло растительное — 1 ст. л.
- зелень — 10 г

Шаги:

1. Подготовьте соленья: крупные огурцы и перец нарежьте удобными кусочками.
2. Помидоры оставьте целыми или разрежьте пополам, если они крупные.
3. Лук нарежьте тонкими полукольцами, зелень измельчите.
4. Выложите соленья на большое блюдо, сверху распределите лук и зелень.
5. Слегка сбрызните маслом и подавайте как закуску к горячим блюдам.

Хранение: после сборки желательно подать сразу.

Заметка: Если квашеная капуста слишком кислая, слегка отожмите её от рассола.

8. Творожная закуска с зеленью и чесноком

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- творог — 300 г
- сметана — 2 ст. л.
- чеснок — 2 зубчика
- укроп — 10 г
- кинза — 10 г
- соль — 1/2 ч. л.
- чёрный перец — по вкусу

Шаги:

1. Творог разомните вилкой до более однородной консистенции.
2. Добавьте сметану и перемешайте до кремовой массы.
3. Чеснок пропустите через пресс, зелень мелко нарежьте.
4. Смешайте творог с зеленью, чесноком, солью и перцем.
5. Подавайте с лепёшками, хлебом или свежими овощами.

Хранение: в холодильнике до 1 суток.

Заметка: Если любите более плотную намазку, уменьшите количество сметаны.

9. Салат из капусты с морковью и уксусом

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- капуста белокочанная — 500 г
- морковь — 120 г
- масло растительное — 2 ст. л.
- уксус 9% — 1 ст. л.
- соль — 1/2 ч. л.
- сахар — 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите на крупной тёрке.
2. Смешайте овощи с солью и сахаром, слегка помните руками.
3. Добавьте уксус и масло, ещё раз перемешайте.
4. Оставьте салат на 10 минут, чтобы капуста стала мягче.
5. Подавайте как гарнир к мясу или картофелю.

Хранение: в холодильнике до 1 суток.

Заметка: Если хотите более яркий вкус, добавьте щепотку молотого кориандра.

10. Салат из редьки со сметаной и зеленью

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- редька зелёная или белая — 350 г
- сметана — 3 ст. л.
- зелёный лук — 3 пера
- укроп — 10 г
- соль — 1/2 ч. л.
- чёрный перец — по вкусу

Шаги:

1. Редьку очистите и натрите на крупной тёрке.
2. Если вкус слишком резкий, залейте натёртую редьку холодной водой на 5 минут и обсушите.

3. Зелёный лук и укроп мелко нарежьте.
4. Смешайте редьку со сметаной, зеленью, солью и перцем.
5. Подавайте сразу после приготовления.

Хранение: в холодильнике до 6 часов.

Заметка: Салат получится нежнее, если часть сметаны заменить мацони.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Шурпа с бараниной и овощами

Время: 1 час 40 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- баранина на кости — 800 г
- картофель — 500 г
- морковь — 150 г
- лук репчатый — 2 шт.
- сладкий перец — 1 шт.
- помидоры — 250 г
- лавровый лист — 2 шт.
- соль — 1,5 ч. л.
- чёрный перец — по вкусу
- зелень — 20 г

Шаги:

1. Баранину залейте 2,5 л воды, доведите до кипения и снимите пену.
2. Добавьте одну целую луковицу и варите мясо на слабом огне около 1 часа.
3. Положите крупно нарезанные картофель, морковь и оставшийся лук.
4. Через 15 минут добавьте сладкий перец, помидоры, лавровый лист, соль и перец.
5. Варите ещё 20 минут до мягкости овощей, затем посыпьте зеленью и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Шурпа особенно вкусна, если дать ей настояться 15–20 минут под крышкой.

12. Суп с чечевицей и томатами

Время: 45 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- чечевица красная — 250 г
- помидоры — 300 г
- лук репчатый — 1 шт.
- морковь — 120 г
- чеснок — 2 зубчика
- томатная паста — 1 ст. л.
- масло растительное — 2 ст. л.
- вода — 1,8 л
- соль — 1 ч. л.
- зира — 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Чечевицу промойте до чистой воды.
2. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте на масле 5–6 минут.
3. Добавьте чеснок, томатную пасту и нарезанные помидоры, прогрейте ещё 2 минуты.
4. Всыпьте чечевицу, влейте воду, добавьте соль и зиру.
5. Варите суп 20–25 минут до мягкости чечевицы, затем слегка разомните часть зёрен для густоты.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Если хотите более гладкую текстуру, пробейте суп погружным блендером частично.

13. Куриный суп с домашней лапшой

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- курица на кости — 700 г
- домашняя лапша — 180 г
- лук репчатый — 1 шт.
- морковь — 120 г
- вода — 2 л
- соль — 1 ч. л.
- зелень — 15 г

Шаги:

1. Курицу залейте водой, доведите до кипения и варите 35 минут, снимая пену.
2. Лук и морковь нарежьте небольшими кусочками и добавьте в бульон.
3. Через 10 минут посолите суп и засыпьте лапшу.
4. Варите ещё 5–7 минут, пока лапша не станет мягкой.
5. Посыпьте зеленью, дайте супу постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 1 суток.

Заметка: Лапшу лучше варить до состояния al dente, чтобы она не разбухла при хранении.

14. Бульон из говядины с чесночной подачей

Время: 1 час 30 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- говядина на кости — 900 г

- лук репчатый — 1 шт.
- лавровый лист — 2 шт.
- соль — 1,5 ч. л.
- чеснок — 4 зубчика
- бульон — 4 ст. л.
- зелень — 10 г

Шаги:

1. Говядину промойте, залейте 2,5 л воды и доведите до кипения.
2. Снимите пену, добавьте целую луковицу и лавровый лист.
3. Варите бульон 1 час 15 минут до мягкости мяса, затем посолите.
4. Для подачи разотрите чеснок с щепоткой соли и разведите несколькими ложками горячего бульона.
5. Подавайте прозрачный бульон в пиалах, а чесночную смесь и кусочки мяса — отдельно.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Чтобы бульон был прозрачнее, варите его на самом слабом огне.

15. Суп из фасоли с сушёной мятой

Время: 1 час 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- фасоль белая — 250 г
- картофель — 300 г
- лук репчатый — 1 шт.
- морковь — 120 г
- томатная паста — 1 ст. л.
- масло растительное — 2 ст. л.
- сушёная мята — 1 ч. л.
- вода — 2 л
- соль — 1 ч. л.

Шаги:

1. Фасоль замочите на ночь, затем варите в чистой воде около 50 минут.
2. Лук и морковь обжарьте на масле до мягкости, добавьте томатную пасту.
3. К фасоли положите нарезанный картофель и варите 10 минут.
4. Добавьте зажарку, соль и сушёную мяту.
5. Готовьте ещё 10–12 минут, пока картофель не станет мягким.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Мята даёт характерный аромат, поэтому лучше не увеличивать её количество слишком сильно.

16. Рыбная похлёбка с картофелем

Время: 45 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- рыба с костями или головой для бульона — 700 г
- филе рыбы — 300 г
- картофель — 400 г
- лук репчатый — 1 шт.
- морковь — 120 г
- лавровый лист — 1 шт.
- соль — 1 ч. л.

- зелень — 15 г
- вода — 2 л

Шаги:

1. Из костей, головы и половины лука сварите рыбный бульон за 25 минут.
2. Процедите бульон, добавьте в него картофель и морковь.
3. Через 10 минут положите кусочки рыбного филе, оставшийся лук и лавровый лист.
4. Посолите и варите ещё 8–10 минут на слабом огне.
5. Перед подачей посыпьте похлёбку зеленью.

Хранение: в холодильнике до 1 суток.

Заметка: Не давайте супу сильно кипеть после закладки филе, чтобы рыба не распалась.

17. Тыквенный суп со специями

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- тыква — 700 г
- лук репчатый — 1 шт.
- морковь — 1 шт.
- чеснок — 2 зубчика
- масло растительное — 2 ст. л.
- вода или овощной бульон — 1 л
- соль — 1 ч. л.
- зира — 1/3 ч. л.
- паприка — 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте чеснок и кубики тыквы, перемешайте.
3. Всыпьте специи, посолите и влейте бульон.
4. Варите суп 20 минут до мягкости тыквы.
5. Пробейте массу блендером до кремовой консистенции и прогрейте ещё 1 минуту.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Для более нежного вкуса можно добавить 2–3 ст. л. сливок при подаче.

18. Суп с квашеной капустой и говядиной

Время: 1 час 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- говядина — 600 г
- квашеная капуста — 300 г
- картофель — 300 г
- лук репчатый — 1 шт.
- морковь — 120 г
- томатная паста — 1 ст. л.
- масло растительное — 2 ст. л.
- вода — 2 л
- соль — по вкусу

Шаги:

1. Говядину варите в 2 л воды около 50 минут до мягкости.
2. На масле обжарьте лук и морковь, добавьте томатную пасту и квашеную капусту.
3. Тушите овощи 8–10 минут, при необходимости добавив немного бульона.
4. В мясной бульон положите картофель и варите 10 минут.

5. Добавьте капустную зажарку, нарезанное мясо и доведите суп до готовности ещё за 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Если капуста очень кислая, промойте её водой и слегка отожмите.

19. Грибной суп с перловкой

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.