

The background of the image is a collage of three food photographs. The top photo shows a vibrant salad with yellow corn, green onions, and red tomatoes in a white bowl. The bottom-left photo shows a hearty soup with large pieces of meat and vegetables in a dark bowl. The bottom-right photo shows a wooden board with several slices of crusty bread and a small bowl of a dark, textured spread.

Наталья Смакова

**Рецепты
еврейской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты еврейской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Рецепты еврейской кухни» — электронная книга из серии «Кухни народов мира». Внутри — 100 домашних рецептов, собранных в 10 разделов: закуски и салаты, намазки и соусы, супы и бульоны, рыба, птица и мясо, овощи и бобовые, блюда из картофеля и теста, хлеб и выпечка, десерты и напитки. Каждый рецепт оформлен единым образом: время приготовления и выход, список ингредиентов, пошаговая инструкция, рекомендации по хранению и короткая заметка с вариантами и заменами. Сборник подойдёт для повседневного меню и для праздничного стола.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты еврейской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Еврейская кухня – это большое семейство традиций, в котором встречаются блюда Ближнего Востока, Восточной и Центральной Европы, Северной Африки и Средиземноморья. Её объединяет любовь к понятным домашним вкусам, аккуратным специям и вниманию к качеству продуктов.

В этом сборнике собраны 100 рецептов в удобном формате: закуски и салаты, намазки и соусы, супы и бульоны, блюда из рыбы, птицы и мяса, овощи и бобовые, запеканки и тесто, хлеб и выпечка, а также десерты и напитки.

Каждый рецепт включает время приготовления и выход, список ингредиентов, пошаговое приготовление, рекомендации по хранению и короткую заметку с вариантами и заменами.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Израильский салат с лимоном и петрушкой

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 400 г
- огурцы – 300 г
- красный лук – 1/2 шт.
- петрушка – 20 г
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Помидоры и огурцы нарежьте мелким кубиком, лук – очень тонкими полукольцами.
2. Петрушку мелко порубите, добавьте к овощам.
3. Заправьте лимонным соком и оливковым маслом, посолите и поперчите.
4. Перемешайте и дайте салату постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для свежести добавьте 5–6 листиков мяты или щепотку молотого сумаха.

2. Салат из свёклы с хреном и яблоком

Время: 20 минут + варка свёклы | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- свёкла варёная – 400 г
- яблоко – 1 шт.
- хрен тёртый – 1–2 ст. л.
- сметана – 2 ст. л.
- уксус 6% – 1 ст. л.
- сахар – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Свёклу натрите на крупной тёрке, яблоко натрите и сразу перемешайте со свёклой.

2. Добавьте хрен, сметану, уксус, сахар и соль.
3. Тщательно перемешайте, попробуйте и при необходимости добавьте ещё хрена.
4. Охладите 10 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Если хотите более яркий вкус, замените сметану на йогурт и добавьте щепотку чёрного перца.

3. Морковный салат с лимоном, тмином и изюмом

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- морковь – 500 г
- изюм – 50 г
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- мёд – 1 ч. л.
- тмин молотый – 1/2 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Изюм залейте горячей водой на 10 минут, затем обсушите.
2. Морковь натрите длинной соломкой или на крупной тёрке.
3. Смешайте лимонный сок, масло, мёд, тмин и соль.
4. Заправьте морковь, добавьте изюм и перемешайте.
5. Дайте салату постоять 5–10 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Для хруста добавьте 2 ст. л. рубленых грецких орехов.

4. Огурцы со сметаной, укропом и чесноком

Время: 10 минут | Выход: 3–4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 400 г
- сметана – 3 ст. л.
- укроп – 15 г
- чеснок – 2 зубчика
- соль – 1/3 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Огурцы нарежьте тонкими кружками или полукружками.
2. Укроп мелко порубите, чеснок раздавите.
3. Смешайте сметану, укроп, чеснок, соль и перец.
4. Заправьте огурцы и подавайте сразу.

Хранение: в холодильнике до 12 часов; перед подачей перемешайте.

Заметка: Если огурцы водянистые, слегка посолите их на 5 минут и слейте выделившийся сок.

5. Сельдь с луком и яблоком по-домашнему

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- филе солёной сельди – 250 г
- яблоко кисло-сладкое – 1 шт.

- лук репчатый – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- уксус 9% – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Сельдь нарежьте кусочками 2–3 см.
2. Яблоко очистите и нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
3. Смешайте масло, уксус и перец.
4. Соедините сельдь, яблоко и лук, полейте заправкой и аккуратно перемешайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток в закрытой ёмкости.

Заметка: Для более мягкого вкуса замочите лук в холодной воде на 5 минут и обсушите.

6. Быстрые малосольные огурцы с чесноком и укропом

Время: 15 минут + 2 часа | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 600 г
- укроп – 20 г
- чеснок – 3 зубчика
- соль – 1 ст. л. без горки
- сахар – 1 ч. л.
- вода – 200 мл

Шаги:

1. Огурцы разрежьте вдоль на четвертинки или крупные дольки.
2. Укроп порубите, чеснок нарежьте пластинками.
3. Смешайте воду, соль и сахар до растворения.
4. Сложите огурцы в пакет или контейнер, добавьте укроп и чеснок.
5. Влейте рассол, закройте и встряхните. Охладите 2 часа.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для более яркого аромата добавьте 3–4 горошины душистого перца.

7. Жареные баклажаны с чесноком и зеленью

Время: 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- баклажаны – 2 шт. (500–600 г)
- соль – 1 ч. л.
- растительное масло – 4 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- петрушка – 15 г
- уксус 6% – 1 ст. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Баклажаны нарежьте кружками 7–8 мм, посолите и оставьте на 10 минут, затем промокните.
2. Разогрейте сковороду с маслом и обжарьте баклажаны по 2–3 минуты с каждой стороны.
3. Смешайте измельчённый чеснок, уксус, перец и рубленую петрушку.
4. Горячие баклажаны переложите в миску и перемешайте с заправкой.
5. Охладите 10 минут и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Можно готовить без уксуса: замените его 1 ст. л. лимонного сока.

8. Печёный сладкий перец с оливковым маслом и чесноком

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- сладкий перец – 4 шт.
- оливковое масло – 3 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- паприка – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 220°C. Перец выложите на противень и запекайте 20–25 минут до подпалин.

2. Переложите перец в пакет на 10 минут, затем снимите кожицу и удалите семена.

3. Нарежьте мякоть полосками.

4. Смешайте масло, лимонный сок, чеснок, соль и паприку.

5. Заправьте перец и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Хорошо подходит как добавка к бутербродам и к горячим блюдам.

9. Салат из нута с красным луком и петрушкой

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- нут консервированный – 1 банка (240 г без жидкости)
- красный лук – 1/2 шт.
- петрушка – 20 г
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- кумин молотый – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Нут промойте и обсушите.

2. Лук нарежьте очень тонко, петрушку порубите.

3. Смешайте лимонный сок, масло, соль и кумин.

4. Соедините нут, лук и петрушку, заправьте и перемешайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Если есть время, дайте салату настояться 30 минут – вкус станет ярче.

10. Капустный салат с тхиной и кунжутом

Время: 20 минут | Выход: 4–5 порций

Ингредиенты:

- капуста белокочанная – 500 г
- морковь – 150 г
- тхина (кунжутная паста) – 2 ст. л.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- вода – 2–3 ст. л.
- чеснок – 1 зубчик
- соль – 1/2 ч. л.

– кунжут – 1 ст. л.

Шаги:

1. Капусту тонко нашинкуйте, слегка разомните с солью 1 минуту.
2. Морковь натрите на тёрке и добавьте к капусте.
3. Смешайте тхину, лимонный сок, воду и тёртый чеснок до однородности.
4. Заправьте салат, посыпьте кунжутом и перемешайте.
5. Дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 1 суток.

Заметка: Если тхина густая, добавьте воды по 1 ст. л. до нужной консистенции.

ГЛАВА 2. НАМАЗКИ, СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

10 рецептов.

11. Хумус классический

Время: 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- нут консервированный – 1 банка (240 г без жидкости)
- тхина – 3 ст. л.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- чеснок – 1 зубчик
- оливковое масло – 2 ст. л.
- кумин молотый – 1/2 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- вода – 3–5 ст. л.

Шаги:

1. Нут промойте и обсушите.
2. Сложите нут, тхину, лимонный сок, чеснок, кумин и соль в блендер.
3. Пробейте до пасты, подливая воду до кремовой консистенции.
4. Переложите в миску, сделайте ложкой углубление и полейте оливковым маслом.

Хранение: в холодильнике до 4 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Подавайте с питой, овощами или как соус к запечённой рыбе.

12. Хумус с печёным перцем

Время: 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- нут консервированный – 1 банка (240 г без жидкости)
- печёный сладкий перец – 150 г
- тхина – 2 ст. л.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- чеснок – 1 зубчик
- паприка – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- вода – 2–4 ст. л.

Шаги:

1. Печёный перец очистите и нарежьте кусочками.
2. Сложите нут, перец, тхину, лимонный сок, чеснок, паприку и соль в блендер.
3. Пробейте до однородности, добавляя воду до нужной густоты.
4. Подавайте с каплей масла и щепоткой паприки сверху.

Хранение: в холодильнике до 4 суток.

Заметка: Если любите острее, добавьте щепотку кайенского перца.

13. Бабагануш (паста из баклажанов)

Время: 40 минут | Выход: 5–6 порций

Ингредиенты:

- баклажаны – 2 шт. (600–700 г)
- тхина – 2 ст. л.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- чеснок – 1 зубчик
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- кумин – 1/3 ч. л.

Шаги:

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

2. Остудите 10 минут, снимите кожицу, мякоть слегка отожмите.

3. Порубите мякоть ножом или пробейте короткими импульсами блендера.

4. Добавьте тхину, лимонный сок, чеснок, соль и кумин, перемешайте.

5. Полейте маслом перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для дымного вкуса запекайте баклажаны на открытом огне или гриле.

14. Соус тхина лимонный

Время: 10 минут | Выход: 250 мл

Ингредиенты:

- тхина – 4 ст. л.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- вода – 6–8 ст. л.
- чеснок – 1 зубчик
- соль – 1/3 ч. л.
- кумин – щепотка

Шаги:

1. Смешайте тхину и лимонный сок в миске – масса сначала загустеет.

2. Постепенно добавляйте воду, постоянно размешивая, до кремовой консистенции.

3. Добавьте тёртый чеснок, соль и щепотку кумина.

4. Перемешайте и охладите 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 5 суток.

Заметка: Соус густеет в холоде: перед подачей добавьте 1–2 ст. л. воды и перемешайте.

15. Форшмак классический

Время: 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- филе солёной сельди – 200 г
- яйца варёные – 2 шт.
- яблоко – 1 шт.
- лук репчатый – 1/2 шт.
- сливочное масло – 40 г
- лимонный сок – 1 ст. л.

– чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Сельдь нарежьте кусочками, яйца и яблоко – крупно.
2. Лук нарежьте и при желании ошпарьте кипятком на 30 секунд, обсушите.
3. Пробейте всё в блендере вместе со сливочным маслом до пасты.
4. Добавьте лимонный сок и перец, перемешайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Подавайте с ржаным хлебом или картофелем в мундире.

16. Паштет из куриной печени с луком

Время: 35 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- куриная печень – 500 г
- лук репчатый – 2 шт.
- растительное масло – 3 ст. л.
- сливочное масло – 50 г
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- мускатный орех – щепотка

Шаги:

1. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле 10–12 минут до золотистости.

2. Добавьте печень и жарьте 8–10 минут, пока она станет готовой внутри.
3. Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех и остудите 10 минут.
4. Пробейте печень с луком и сливочным маслом в блендере до крема.
5. Охладите паштет 1 час.

Хранение: в холодильнике до 3 суток в закрытой посуде.

Заметка: Чтобы паштет был нежнее, пробейте массу дважды и протрите через сито.

17. Хрейн – хрен со свёклой

Время: 15 минут + охлаждение | Выход: 300 г

Ингредиенты:

- свёкла варёная – 200 г
- хрен тёртый – 3 ст. л.
- уксус 9% – 1 ст. л.
- сахар – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Свёклу натрите на мелкой тёрке.
2. Добавьте хрен, уксус, сахар и соль.
3. Перемешайте до однородности и попробуйте.
4. Охладите 30 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 7 суток в плотно закрытой банке.

Заметка: Подавайте к мясу, рыбе и холодцам. Остроту регулируйте количеством хрена.

18. Амба – манговый соус к фалафелю и рыбе

Время: 25 минут | Выход: 400 мл

Ингредиенты:

- манго (мякоть) – 300 г

- лук репчатый – 1/2 шт.
- чеснок – 1 зубчик
- уксус 9% – 1 ст. л.
- куркума – 1 ч. л.
- молотый кумин – 1/2 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- сахар – 1 ч. л.
- вода – 150 мл

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте и прогрейте в сотейнике 2 минуты с 2 ст. л. воды.
2. Добавьте манго кусочками, чеснок, специи, соль, сахар, уксус и воду.
3. Томите 10–12 минут до мягкости манго.
4. Пробейте блендером до соуса, при необходимости добавьте воду.
5. Остудите и охладите.

Хранение: в холодильнике до 5 суток.

Заметка: Если манго кислое, добавьте ещё 1/2 ч. л. сахара.

19. Соус медово-горчичный

Время: 5 минут | Выход: 200 мл

Ингредиенты:

- дижонская горчица – 2 ст. л.
- мёд – 2 ст. л.
- оливковое масло – 3 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – щепотка
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Смешайте горчицу и мёд до однородности.
2. Влейте масло тонкой струйкой, постоянно размешивая.
3. Добавьте лимонный сок, соль и перец.
4. Перемешайте и используйте сразу.

Хранение: в холодильнике до 5 суток в закрытой банке.

Заметка: Соус отлично подходит к лососю, курице и салатам.

20. Заатар домашний (смесь специй)

Время: 10 минут | Выход: 80 г

Ингредиенты:

- сушёный тимьян – 3 ст. л.
- кунжут – 3 ст. л.
- сумах – 2 ст. л.
- соль – 1 ч. л.

Шаги:

1. Кунжут подсушите на сухой сковороде 2–3 минуты до аромата и остудите.
2. Смешайте тимьян, кунжут, сумах и соль.
3. Пересыпьте в сухую банку и плотно закройте.

Хранение: в сухом тёмном месте до 3 месяцев.

Заметка: Посыпайте лепёшки, овощи и курицу перед запеканием.

ГЛАВА 3. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

10 рецептов.

21. Куриный бульон прозрачный

Время: 1 час 40 минут | Выход: 2 л

Ингредиенты:

- курица (бедро/спинка) – 800 г
- вода – 2,5 л
- морковь – 1 шт.
- лук – 1 шт.
- сельдерей стеблевой – 1 стебель
- лавровый лист – 2 шт.
- перец горошком – 6 шт.
- соль – 1 ч. л.

Шаги:

1. Курицу промойте, залейте холодной водой и доведите до кипения.
2. Снимите пену, уменьшите огонь до слабого кипения.
3. Добавьте очищенные морковь, лук и сельдерей, лавровый лист и перец.
4. Варите 1 час 20 минут на минимальном кипении.
5. Процедите, посолите и используйте как основу для супов.

Хранение: в холодильнике до 3 суток или заморозьте до 3 месяцев.

Заметка: Для более прозрачного бульона не допускайте бурного кипения.

22. Куриный суп с кнейдлах (клёцками из мацы)

Время: 1 час 20 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- куриный бульон – 2 л
- морковь – 1 шт.
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 10 г
- соль – по вкусу
- маца (крошка) – 120 г
- яйца – 2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- вода – 2 ст. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. В миске смешайте крошку мацы, яйца, масло, воду, соль и перец. Охладите 20 минут.
2. В бульон добавьте морковь кружочками и лук, варите 15 минут.
3. Смоченными руками сформируйте шарики кнейдлах размером с грецкий орех.
4. Опустите кнейдлах в суп и варите 12–15 минут до готовности.
5. Посыпьте зеленью и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток; разогревайте на слабом огне.

Заметка: Если кнейдлах получаются плотными, добавьте в тесто ещё 1 ст. л. воды.

23. Суп из чечевицы с лимоном и зирой

Время: 45 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- чечевица красная – 250 г
- лук – 1 шт.

- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- томатная паста – 1 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- кумин – 1 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- вода – 1,7 л
- соль – 1 ч. л.
- лимонный сок – 2 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, обжарьте на масле 6–7 минут.
2. Добавьте чеснок, кумин и паприку, прогрейте 30 секунд.
3. Всыпьте чечевицу и добавьте томатную пасту, перемешайте.
4. Влейте воду, посолите и варите 20 минут до мягкости чечевицы.
5. Пробейте блендером до крема, добавьте лимонный сок и прогрейте 1 минуту.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Подавайте с питой и каплей оливкового масла.

24. Тыквенный суп с тхиной

Время: 50 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- тыква очищенная – 700 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- вода или овощной бульон – 1,2 л
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- тхина – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте, обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте тыкву кубиками, прогрейте 3 минуты.
3. Влейте воду/бульон, посолите и варите 25 минут до мягкости.
4. Пробейте блендером до гладкости.
5. Смешайте тхину с лимонным соком и 2–3 ст. л. супа, затем введите в кастрюлю и прогрейте 1 минуту.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп слишком густой, добавьте ещё 100–150 мл воды.

25. Суп с домашней лапшой (локшен)

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- куриный бульон – 2 л
- морковь – 1 шт.
- зелень – 10 г
- соль – по вкусу
- мука – 150 г
- яйца – 2 шт.

– вода – 1–2 ст. л.

– соль для теста – щепотка

Шаги:

1. Смешайте муку, яйца, щепотку соли и воду, замесите плотное тесто. Отдохните 15 минут.

2. Раскатайте тонко, подсушите 5 минут и нарежьте тонкой лапшой.

3. В бульон добавьте морковь, варите 10 минут.

4. Всыпьте лапшу и варите 3–4 минуты до готовности.

5. Посыпьте зеленью и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток; лапша размягчается, поэтому лучше варить её перед подачей.

Заметка: Если готовите заранее, храните лапшу отдельно и добавляйте в суп при разогреве.

26. Фасолевый суп с томатами и паприкой

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

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.