
Наталья Смакова
Рецепты египетской кухни

Наталья Смакова

Рецепты египетской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты египетской кухни» — практичный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых традиционной кухней Египта. Внутри — базовые соусы и смеси (тахина, дукка и заправки), салаты и закуски, блюда из бобовых и уличная классика, супы, блюда из мяса, птицы и рыбы, гарниры и овощи, выпечка, а также десерты и напитки.Каждый рецепт оформлен в удобной структуре: время и выход, список ингредиентов и пошаговое приготовление. Сборник рассчитан на готовку на обычной кухне — без сложных техник, но с узнаваемыми вкусами чеснока, кумина, кориандра, лимона и кунжута.Подходит для тех, кто хочет разнообразить повседневное меню и познакомиться с египетскими сочетаниями в простом, «домашнем» формате.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты египетской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Египетская кухня – это тёплая и очень «домашняя» традиция Восточного Средиземноморья: простые продукты, понятные техники и выразительный вкус. В основе часто лежат бобовые, рис и овощи, а характер задают тахина, чеснок, кумин, кориандр, лимон и свежая зелень.

В Египте любят сытные уличные блюда вроде кошари и фуля, лёгкие салаты и закуски, ароматные супы и тушёные блюда. Много рецептов можно приготовить на обычной сковороде или в кастрюле – без сложного оборудования, но с «правильным» балансом кислого, солёного и пряного.

В этом сборнике собраны 100 рецептов египетской кухни, адаптированных под готовку дома. Здесь вы найдёте соусы и базовые смеси, салаты и закуски, блюда из бобовых, супы, блюда из мяса и птицы, рыбу, гарниры, выпечку, десерты и напитки – чтобы собрать полноценное меню на каждый день.

ГЛАВА 1. СОУСЫ, НАМАЗКИ И БАЗОВЫЕ СМЕСИ

10 рецептов.

1. Тахина-соус классический (Tahina sauce)

Время: 7 мин | Выход: ~350 мл

Ингредиенты:

– тахина (кунжутная паста) 150 г
– лимонный сок 3 ст. л.
– вода 120–180 мл (по консистенции)
– чеснок 1 зубчик
– соль 1/2 ч. л.
– кумин щепотка (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте тахину с лимонным соком – масса загустеет.
2. Добавьте тёртый чеснок и соль.
3. Постепенно подливайте воду, размешивая до кремовой текстуры.
4. По желанию добавьте щепотку кумина.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

2. Тахина с йогуртом (легкий соус)

Время: 5 мин | Выход: ~400 мл

Ингредиенты:

– йогурт натуральный 250 г
– тахина 2 ст. л.
– лимонный сок 1–2 ст. л.
– чеснок 1/2 зубчика
– соль по вкусу

Шаги:

1. Смешайте йогурт и тахину.
2. Добавьте лимонный сок, чеснок и соль.
3. Перемешайте до однородности.

4. Охладите 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

3. Дукка (Dukkah) – орехово-специевая смесь
Время: 12 мин | Выход: ~200 г
Ингредиенты:
– фундук или миндаль 120 г
– кунжут 50 г
– кориандр молотый 1 ч. л.
– кумин молотый 1 ч. л.
– чёрный перец 1/2 ч. л.
– соль 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Орехи подсушите 6–7 минут на сухой сковороде, остудите.
2. Кунжут подсушите 2 минуты до аромата.
3. Смешайте специи и соль.
4. Измельчите орехи в крошку, смешайте с кунжутом и специями.
Хранение: В банке до 1 месяца.

4. Дукка «острая»
Время: 12 мин | Выход: ~200 г
Ингредиенты:
– дукка базовая 1 порция (рецепт 3)
– чили хлопья 1/2 ч. л.
– паприка 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Сделайте дукку по базовому рецепту.
2. Добавьте чили и паприку.
3. Перемешайте и пересыпьте в банку.
4. Используйте для хлеба с маслом или посыпки салатов.
Хранение: До 1 месяца.

5. Томатный соус для кошари (Koshari tomato sauce)
Время: 20 мин | Выход: ~700 мл
Ингредиенты:
– томаты протёртые 700 мл
– чеснок 3 зубчика
– уксус 1 ст. л.
– кумин 1/2 ч. л.
– паприка 1/2 ч. л.
– чили щепотка
– соль, масло 2 ст. л.
Шаги:
1. Чеснок прогрейте в масле 20 секунд.
2. Добавьте томаты и специи, доведите до кипения.
3. Варите 12–15 минут до лёгкой густоты.
4. В конце добавьте уксус и соль.
Хранение: В холодильнике до 5 суток.

6. Чесночный уксус-соус (Da’ah) для кошари
Время: 5 мин | Выход: ~250 мл
Ингредиенты:
– уксус 6% 180 мл
– вода 70 мл
– чеснок 3 зубчика
– чили хлопья щепотка
– соль 1/3 ч. л.
Шаги:
1. Смешайте уксус и воду.
2. Добавьте тёртый чеснок, чили и соль.
3. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
4. Подавайте к кошари и бобовым.
Хранение: В холодильнике до 10 дней.

7. Лимонно-куминная заправка (Egyptian dressing)
Время: 3 мин | Выход: ~120 мл
Ингредиенты:
– оливковое масло 3 ст. л.
– лимонный сок 1,5 ст. л.
– кумин 1/3 ч. л.
– соль, перец
Шаги:
1. Смешайте лимонный сок, кумин, соль и перец.
2. Влейте масло и взбейте вилкой до эмульсии.
3. Заправляйте салаты перед подачей.
4. Остаток храните в баночке.
Хранение: В холодильнике до 5 суток.

8. Харисса-стайл быстрая (египетский острый соус)
Время: 10 мин | Выход: ~200 г
Ингредиенты:
– паста чили 2 ст. л. (или молотый чили 1 ч. л.)
– чеснок 2 зубчика
– оливковое масло 3 ст. л.
– кориандр 1/2 ч. л.
– кумин 1/2 ч. л.
– лимонный сок 1 ст. л.
– соль
Шаги:
1. Разотрите чеснок с солью.
2. Смешайте со специями и чили.
3. Добавьте лимонный сок и масло, перемешайте.
4. Дайте настояться 15 минут.
Хранение: В холодильнике до 7 суток.

9. Йогуртовый соус с мятой (к шашлыкам и овощам)
Время: 5 мин | Выход: ~300 г
Ингредиенты:

– йогурт 250 г
– мята 1 ст. л. (или 1 ч. л. сушёной)
– лимонный сок 1 ч. л.
– соль по вкусу
Шаги:
1. Смешайте йогурт, мяту и лимонный сок.
2. Посолите по вкусу.
3. Перемешайте до однородности.
4. Охладите 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

10. Смесь специй «египетская» универсальная
Время: 5 мин | Выход: ~80 г
Ингредиенты:
– кумин 2 ст. л.
– кориандр 2 ст. л.
– паприка 1 ст. л.
– чёрный перец 1 ст. л.
– корица 1/2 ст. л.
– соль 1 ст. л.
Шаги:
1. Смешайте все специи и соль.
2. Пересыпьте в банку.
3. Используйте для супов, риса и мяса.
4. Дозируйте по вкусу.
Хранение: В сухом месте до 3 месяцев.

ГЛАВА 2. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ
10 рецептов.

11. Салата балади (Salata baladi) – деревенский салат
Время: 10 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– помидоры 3 шт
– огурцы 2 шт
– лук 1/3 шт
– перец 1 шт
– лимонный сок 1–2 ст. л.
– оливковое масло 2 ст. л.
– соль, кумин щепотка
Шаги:
1. Нарежьте овощи мелким кубиком.
2. Заправьте лимонным соком и маслом.
3. Посолите и добавьте щепотку кумина.
4. Перемешайте и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 12 часов.

12. Салат огурец-йогурт по-египетски
Время: 8 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:
– огурцы 2 шт
– йогурт 300 г
– чеснок 1/2 зубчика
– мята 1 ст. л.
– соль
Шаги:
1. Огурцы нарежьте мелко или натрите и слегка отожмите.
2. Смешайте с йогуртом.
3. Добавьте чеснок, мяту и соль.
4. Охладите 10 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

13. Бабагануш (египетский стиль с тахиной)
Время: 30 мин | Выход: ~450 г
Ингредиенты:
– баклажаны 2 шт
– тахина 2 ст. л.
– лимонный сок 1,5 ст. л.
– чеснок 1 зубчик
– соль
– оливковое масло 1 ст. л.
Шаги:
1. Запеките баклажаны 20–25 минут при 220°C до мягкости.
2. Снимите мякоть, разомните вилкой.
3. Добавьте тахину, лимон, чеснок и соль.
4. Сверху полейте маслом и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

14. Хумус (домашний) по-египетски
Время: 12 мин | Выход: ~500 г
Ингредиенты:
– нут готовый 500 г
– тахина 2–3 ст. л.
– лимонный сок 2 ст. л.
– чеснок 1 зубчик
– кумин 1/3 ч. л.
– соль
– вода 60–120 мл
Шаги:
1. Пробейте нут в блендере до крошки.
2. Добавьте тахину, лимон, чеснок, кумин и соль.
3. Добавьте воду до кремовой текстуры.
4. Подавайте с маслом и дуккой.
Хранение: В холодильнике до 4 суток.

15. Фетта-стайл сыр с дуккой (быстрая закуска)
Время: 5 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:

– фета/брынза 200 г
– оливковое масло 1 ст. л.
– дукка 1–2 ст. л.
Шаги:
1. Нарежьте сыр кубиками.
2. Сбрызните оливковым маслом.
3. Посыпьте дуккой.
4. Подавайте с хлебом или овощами.
Хранение: Собирать перед подачей.

16. Маринованная морковь с кумином
Время: 15 мин (+ настаивание) | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– морковь 4 шт
– лимонный сок 1,5 ст. л.
– оливковое масло 2 ст. л.
– кумин 1/2 ч. л.
– соль
– чеснок 1 зубчик (по желанию)
Шаги:
1. Отварите морковь 6–7 минут до мягкости, нарежьте кружками.
2. Смешайте масло, лимон, кумин и соль.
3. Перемешайте с морковью, добавьте чеснок (по желанию).
4. Настаивайте 30 минут в холодильнике.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

17. Салат из печёных перцев с тахиной
Время: 30 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– перец 5 шт
– тахина 2 ст. л.
– лимонный сок 1 ст. л.
– соль
– чеснок 1/2 зубчика
Шаги:
1. Запеките перцы 20–25 минут при 220°C, очистите и нарежьте.
2. Смешайте тахину, лимон, чеснок и соль.
3. Заправьте перцы соусом.
4. Дайте постоять 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

18. Томатно-чесночная закуска (быстрая)
Время: 8 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– помидоры 4 шт
– чеснок 2 зубчика
– оливковое масло 2 ст. л.
– уксус 1 ч. л.
– соль, перец

– кумин щепотка
Шаги:
1. Нарежьте помидоры мелко.
2. Добавьте чеснок, масло и уксус.
3. Посолите, поперчите, добавьте кумин.
4. Перемешайте и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 12 часов.

19. Картофельный салат с лимоном и кумином
Время: 30 мин | Выход: 8 порций
Ингредиенты:
– картофель 1 кг
– лук 1/2 шт
– лимонный сок 2 ст. л.
– оливковое масло 3 ст. л.
– кумин 1/2 ч. л.
– соль
Шаги:
1. Отварите картофель, остудите и нарежьте.
2. Смешайте лимонный сок, масло, кумин и соль.
3. Добавьте лук и заправьте картофель.
4. Дайте настояться 15 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

20. Быстрые маринованные огурцы по-каирски
Время: 10 мин (+ настаивание) | Выход: банка 0,7 л
Ингредиенты:
– огурцы 500 г
– уксус 6% 120 мл
– вода 120 мл
– соль 1 ст. л.
– сахар 1 ч. л.
– чеснок 2 зубчика
– чили щепотка
Шаги:
1. Нарежьте огурцы кружками/брусочками.
2. Смешайте маринад: вода+уксус+соль+сахар.
3. Добавьте чеснок и чили, залейте огурцы.
4. Настаивайте 2–3 часа в холодильнике.
Хранение: В холодильнике до 7 суток.

ГЛАВА 3. БОБОВЫЕ И УЛИЧНАЯ КЛАССИКА
10 рецептов.

21. Фуль медамес (Ful medames) – бобы на завтрак
Время: 20 мин (если бобы готовы) | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– бобы фава (готовые) 700 г (можно консервированные)
– лимонный сок 2 ст. л.

– оливковое масло 2 ст. л.
– кумин 1/2 ч. л.
– чеснок 1 зубчик
– соль
– помидор/лук для подачи (по желанию)
Шаги:
1. Прогрейте бобы с 100 мл воды 8–10 минут, разомните часть вилкой.
2. Добавьте лимонный сок, масло, кумин, чеснок и соль.
3. Перемешайте и прогрейте 1 минуту.
4. Подавайте с овощами и хлебом.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

22. Фуль с тахиной и острым соусом
Время: 15 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– фуль (готовый) 700 г
– тахина 2 ст. л.
– лимонный сок 1,5 ст. л.
– харисса-стайл 1 ч. л. (по вкусу)
– соль
Шаги:
1. Прогрейте фуль 8–10 минут.
2. Добавьте тахину и лимонный сок, перемешайте.
3. Добавьте острый соус по вкусу.
4. Посолите и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

23. Таамейя (Ta’ameya) – египетский фалафель из бобов
Время: 35 мин (+ замачивание) | Выход: 18–20 шт
Ингредиенты:
– бобы фава сухие 450 г (замочить на ночь)
– лук 1/2 шт
– чеснок 3 зубчика
– зелень (петрушка/кинза) 1 пучок
– кумин 1 ч. л.
– кориандр 1 ч. л.
– соль
– сода 1/3 ч. л.
– масло для жарки
Шаги:
1. Замоченные бобы обсушите.

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.