
Наталья Смакова
Рецепты ингушской кухни

Наталья Смакова

Рецепты ингушской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты ингушской кухни» — практичный сборник из 100 домашних рецептов в кавказском стиле.Внутри — понятные пошаговые инструкции, рассчитанные на приготовление дома: от быстрых закусок до сытных горячих блюд и заготовок.Сборник включает разделы:- Закуски и Салаты- Супы и Бульоны- Галнаш, Хинкал и Блюда из теста- Лепешки и Выпечка- Мясо и Горячие блюда- Птица- Овощи, Бобовые и Гарниры- Соусы, Кисломолочные и Приправы- Десерты и Сладкое- Напитки и ЗаготовкиРецепты сгруппированы по главам, а нумерация помогает быстро находить нужное блюдо. Подойдёт тем, кто хочет разнообразить меню и познакомиться с ингушскими вкусами без сложных техник и редких ингредиентов.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты ингушской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Ингушская кухня – часть кавказской гастрономической традиции, где ценят сытные блюда, простые техники и выразительный вкус. В основе – мясо и бульоны, тесто и лепёшки, кисломолочные продукты, зелень и специи, которые делают домашнюю еду насыщенной и понятной.

Классические мотивы здесь – галнаш и хинкал, наваристые супы, тушёное мясо, блюда из фасоли и овощей, соусы на мацони и заготовки на сезон. Многие рецепты легко адаптируются под повседневное меню: ингредиенты доступны, а шаги расписаны так, чтобы готовить было удобно и без лишней суеты.

В этом сборнике собраны 100 рецептов ингушской кухни, сгруппированных по темам: закуски, супы, блюда из теста, лепёшки и выпечка, мясо и птица, гарниры, соусы, десерты, напитки и заготовки. Выбирайте рецепты по настроению и готовьте дома – вкусно, сытно и по-кавказски гостеприимно.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из черемши с яйцом и сметаной

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– черемша – 150 г
– яйца – 3 шт.
– сметана 20% – 3 ст. л.
– зелёный лук – 2 пера
– соль – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Яйца сварите вкрутую 9 минут, остудите и нарежьте кубиком.
2. Черемшу промойте, обсушите и нарежьте тонкими полосками.
3. Зелёный лук мелко нарежьте.
4. Смешайте яйца, черемшу и лук, добавьте сметану, соль и перец.
5. Охладите 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов в закрытой ёмкости.

Заметка: Если черемша очень острая, обдайте её кипятком 10 секунд и сразу обсушите.

2. Огурцы с чесноком и кинзой по-ингушски

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– огурцы – 500 г
– кинза – 20 г
– укроп – 10 г
– чеснок – 2 зубчика
– масло растительное – 2 ст. л.
– уксус 6% – 1 ст. л.
– соль – 3/4 ч. л.

– сахар – 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Огурцы нарежьте тонкими полукружьями и переложите в миску.
2. Зелень мелко порубите, чеснок натрите или раздавите прессом.
3. Смешайте масло, уксус, соль и сахар до растворения.
4. Добавьте зелень и чеснок к огурцам, влейте заправку.
5. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток, лучше в первые сутки.
Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку молотого кориандра.

3. Томатный салат с красным луком и сумахом
Время: 15 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– помидоры – 600 г
– лук красный – 1 шт.
– кинза – 15 г
– масло оливковое – 2 ст. л.
– сок лимона – 1 ст. л.
– сумах – 1 ч. л.
– соль – 3/4 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Помидоры нарежьте крупными дольками.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами и разомните с щепоткой соли 30 секунд.
3. Смешайте масло, лимонный сок, сумах и перец.
4. Соедините помидоры, лук и кинзу, заправьте соусом.
5. Перемешайте и подавайте сразу.
Хранение: В холодильнике до 24 часов; помидоры лучше нарезать перед подачей.
Заметка: Если помидоры водянистые, слейте лишний сок перед заправкой.

4. Салат из печёных баклажанов с мацони
Время: 45 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– баклажаны – 2 шт. (около 600 г)
– мацони или греческий йогурт – 200 г
– чеснок – 3 зубчика
– кинза – 10 г
– сок лимона – 1 ст. л.
– соль – 3/4 ч. л.
– паприка – 1/2 ч. л.
– масло оливковое – 1 ст. л.
Шаги:
1. Баклажаны проколите вилкой и запеките при 220°C 30-35 минут до мягкости.
2. Остудите, снимите кожицу, мякоть крупно порубите.
3. Смешайте мацони, лимонный сок, паприку и соль.
4. Чеснок раздавите, кинзу мелко нарежьте.
5. Соедините баклажаны с соусом, добавьте чеснок и кинзу, заправьте маслом.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Для дымного вкуса запекайте баклажаны на решётке или под грилем 2-3 минуты в конце.

5. Салат из фасоли с грецким орехом и чесноком

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– фасоль красная консервированная – 1 банка (400 г)
– орехи грецкие – 70 г
– лук репчатый – 1/2 шт.
– кинза – 15 г
– чеснок – 2 зубчика
– масло растительное – 2 ст. л.
– уксус 6% – 1 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Фасоль промойте и обсушите на дуршлаге.
2. Лук нарежьте очень мелко, кинзу порубите.
3. Орехи подсушите на сухой сковороде 2 минуты и измельчите.
4. Смешайте масло, уксус, соль и перец, добавьте чеснок.
5. Соедините фасоль, лук, орехи и зелень, заправьте соусом.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Если хотите мягче лук, залейте его кипятком на 30 секунд и обсушите.

6. Свёкла с чесноком и сметаной

Время: 1 час | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– свёкла – 2 шт. (500-600 г)
– сметана 20% – 3 ст. л.
– чеснок – 2 зубчика
– грецкие орехи – 40 г
– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– укроп – 10 г

Шаги:

1. Свёклу отварите до мягкости 45-60 минут или запеките при 200°C 60 минут.
2. Остудите, очистите и натрите на крупной тёрке.
3. Орехи подсушите и порубите, укроп мелко нарежьте.
4. Смешайте свёклу со сметаной, добавьте чеснок, соль и перец.
5. Посыпьте орехами и укропом перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Свёкла вкуснее после 30 минут в холодильнике – соус впитывается равномернее.

7. Капустный салат с морковью и тмином

Время: 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– капуста белокочанная – 700 г
– морковь – 150 г

– тмин – 1/2 ч. л.
– масло растительное – 2 ст. л.
– сок лимона – 1 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– сахар – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Капусту нашинкуйте тонко, посолите и разомните 2 минуты до мягкости.
2. Морковь натрите на крупной тёрке.
3. Добавьте сахар, тмин и перец.
4. Влейте масло и лимонный сок, перемешайте.
5. Дайте салату постоять 10 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Тмин слегка разотрите в ладонях перед добавлением – аромат станет ярче.

8. Жареные перцы с уксусом и зеленью
Время: 35 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– перец сладкий – 700 г
– чеснок – 3 зубчика
– петрушка – 15 г
– уксус 9% – 1 ст. л.
– масло растительное – 2 ст. л.
– соль – 3/4 ч. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Перцы запеките при 220°C 20 минут до подпалин, переложите в пакет на 10 минут.
2. Снимите кожицу, удалите семена, мякоть нарежьте полосками.
3. Смешайте масло, уксус, соль и сахар.
4. Добавьте рубленую петрушку и чеснок, перемешайте с перцами.
5. Охладите 15 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если любите острее, добавьте щепотку хлопьев острого перца.

9. Домашний сыр с зеленью и паприкой
Время: 10 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– сыр рассольный (адыгейский/брынза) – 300 г
– укроп – 10 г
– кинза – 10 г
– паприка – 1 ч. л.
– масло оливковое – 1 ст. л.
– перец чёрный – по вкусу
Шаги:
1. Сыр нарежьте кубиком 1,5 см.
2. Зелень мелко порубите.
3. Смешайте масло, паприку и перец.
4. Соедините сыр с зеленью и заправкой, аккуратно перемешайте.
5. Подавайте сразу или охладите 15 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Если сыр солёный, соль не добавляйте; лучше сбалансировать вкус ложкой мацони.

10. Овощная закуска из тушёных баклажанов и томатов

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– баклажаны – 500 г
– помидоры – 400 г
– перец сладкий – 2 шт.
– лук – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– масло растительное – 3 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
– кинза – 10 г

Шаги:

1. Баклажаны нарежьте кубиком, посолите на 10 минут и обсушите.
2. Лук и перец нарежьте, обжарьте на масле 5 минут.
3. Добавьте баклажаны и тушите 15 минут, помешивая.
4. Внесите нарезанные помидоры, соль и сахар, тушите ещё 15 минут.
5. Добавьте чеснок и кинзу, прогрейте 1 минуту и остудите.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

Заметка: Эта закуска вкуснее на следующий день, когда овощи полностью пропитываются соком.

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

10 рецептов.

11. Говяжий бульон с зеленью и луком

Время: 2 часа 30 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– говядина на кости – 800 г
– вода – 2,5 л
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– лавровый лист – 2 шт.
– перец горошком – 8 шт.
– соль – 1 ч. л.
– зелень (петрушка/укроп) – 15 г

Шаги:

1. Залейте мясо холодной водой, доведите до кипения и снимите пену.
2. Добавьте целые лук и морковь, лавровый лист и перец горошком.
3. Варите на слабом огне 2 часа, периодически снимая пену.
4. Посолите, варите ещё 10 минут.
5. Процедите, подавайте с рубленой зеленью.

Хранение: Бульон храните в холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Если нужно прозрачнее, не допускайте бурного кипения – только лёгкое томление.

12. Жижиг-галнаш в бульоне

Время: 1 час 40 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– говядина – 700 г
– вода – 2 л
– лук – 1 шт.
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – 1,5 ч. л.
– мука пшеничная – 450 г
– вода тёплая – 220 мл
– яйцо – 1 шт.
– сода – 1/4 ч. л.
– чеснок – 3 зубчика
– мацони/кефир – 200 мл
– зелень – 10 г

Шаги:

1. Сварите мясо с луком и лавровым листом до мягкости 1-1,5 часа, посолите.
2. Замесите тесто: мука, яйцо, вода и сода, вымесите 5 минут, дайте отдохнуть 15 минут.
3. Раскатайте пласт 7-8 мм и нарежьте ромбиками, слегка припылите мукой.
4. Отварите галнаш в кипящем бульоне 4-5 минут, выньте шумовкой.
5. Сделайте соус: чеснок раздавите, смешайте с мацони и зеленью.
6. Подавайте мясо, галнаш и бульон отдельно, соус подайте рядом.

Хранение: Готовое блюдо храните раздельно: мясо и галнаш в холодильнике до 2 суток; бульон до 3 суток.

Заметка: Чтобы галнаш не слипались, не переваривайте и сразу раскладывайте их в один слой.

13. Куриный суп с домашней лапшой

Время: 1 час 10 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– курица (бедро/окорочок) – 700 г
– вода – 2,2 л
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– соль – 1,5 ч. л.
– мука – 200 г
– яйцо – 1 шт.
– вода – 50 мл
– зелень – 15 г
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Сварите курицу с луком и морковью 45 минут на слабом огне, посолите.
2. Смешайте муку, яйцо и воду, замесите плотное тесто, дайте отдохнуть 10 минут.
3. Раскатайте тонко, подсушите 5 минут и нарежьте лапшой.
4. Процедите бульон, верните на огонь и добавьте лапшу.
5. Варите 4-5 минут, добавьте перец и рубленую зелень.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Лапшу можно нарезать заранее и подсушить – тогда она не слипнется при варке.

14. Суп из чечевицы с томатами и мятой
Время: 45 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– чечевица красная – 250 г
– вода – 1,8 л
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– томатная паста – 1 ст. л.
– масло растительное – 2 ст. л.
– паприка – 1 ч. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– мята сушёная – 1/2 ч. л.
– лимон – 1/2 шт.
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте мелко и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте томатную пасту и паприку, прогрейте 30 секунд.
3. Влейте воду, доведите до кипения и добавьте промытую чечевицу.
4. Варите 20 минут до разваривания, посолите.
5. В конце добавьте мяту и лимонный сок, перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток; при разогреве добавьте немного воды.
Заметка: Для бархатной текстуры пробейте суп блендером 20-30 секунд.

15. Фасолевый суп с копчёной говядиной
Время: 1 час 20 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– фасоль белая консервированная – 2 банки по 400 г
– копчёная говядина – 250 г
– вода – 1,8 л
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– сельдерей стебель – 1 шт.
– томатная паста – 1 ст. л.
– масло растительное – 2 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– зелень – 10 г
Шаги:
1. Лук, морковь и сельдерей нарежьте мелко, обжарьте на масле 6 минут.
2. Добавьте томатную пасту и нарезанную копчёную говядину, прогрейте 1 минуту.
3. Влейте воду, доведите до кипения.
4. Добавьте фасоль, варите 15 минут.
5. Посолите, поперчите, добавьте зелень перед подачей.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если суп кажется густым, разбавьте кипятком при разогреве и проверьте соль.

16. Шурпа из баранины с овощами
Время: 2 часа | Выход: 6 порций
Ингредиенты:

– баранина на кости – 900 г
– вода – 2,5 л
– лук – 2 шт.
– морковь – 2 шт.
– картофель – 4 шт.
– помидоры – 2 шт.
– перец сладкий – 1 шт.
– лавровый лист – 2 шт.
– зира – 1/2 ч. л.
– соль – 2 ч. л.
– зелень – 15 г

Шаги:

1. Залейте баранину водой, доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лавровый лист и одну луковицу целиком, варите 1,5 часа.
3. Нарежьте овощи крупно, удалите луковицу из бульона.
4. Добавьте картофель и морковь, варите 15 минут.
5. Внесите помидоры и перец, посолите, добавьте зиру, варите ещё 10 минут.
6. Подавайте с зеленью.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Для чистого вкуса после варки дайте супу настояться 15 минут под крышкой.

17. Суп с тыквой и кукурузной крупой

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– тыква – 500 г
– кукурузная крупа – 120 г
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– масло сливочное – 20 г
– вода или бульон – 2 л
– соль – 1,5 ч. л.
– паприка – 1/2 ч. л.
– зелень – 10 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко и пассеруйте на сливочном масле 5 минут.
2. Тыкву нарежьте кубиком, добавьте к овощам и прогрейте 2 минуты.
3. Влейте воду или бульон, доведите до кипения.
4. Всыпьте промытую крупу, варите 25 минут на слабом огне.
5. Посолите, добавьте паприку и зелень перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Чтобы крупа не оседала, помешивайте суп первые 5 минут после засыпания крупы.

18. Грибной суп с перловкой

Время: 1 час 10 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– шампиньоны – 300 г
– перловка – 120 г
– вода – 2,2 л

– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– картофель – 3 шт.
– масло растительное – 2 ст. л.
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – 1,5 ч. л.
– перец – по вкусу
Шаги:
1. Перловку промойте и замочите в тёплой воде на 20 минут, затем слейте.
2. Лук и морковь обжарьте на масле 5 минут.
3. Добавьте нарезанные грибы и жарьте 5 минут до выпаривания влаги.
4. Влейте воду, добавьте перловку и лавровый лист, варите 30 минут.
5. Добавьте картофель кубиком и варите ещё 15 минут, посолите и поперчите.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если есть сушёные грибы, добавьте 10 г, предварительно замочив их в горячей воде на 20 минут.

19. Суп на айране с клёцками
Время: 45 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– айран/кефир – 1 л
– вода – 700 мл
– мука – 200 г
– яйцо – 1 шт.
– соль – 1,5 ч. л.
– сливочное масло – 20 г
– зелень – 15 г
– чеснок – 1 зубчик
Шаги:
1. Смешайте айран с водой в кастрюле, доведите почти до кипения, не давая бурно кипеть.
2. Замесите тесто из муки, яйца и щепотки соли, оно должно быть мягким.
3. Отщипывайте маленькие кусочки теста и опускайте в горячую основу.
4. Варите клёцки 6-7 минут на слабом огне, помешивая.
5. Добавьте соль, масло, рубленую зелень и чеснок, прогрейте 1 минуту.
Хранение: В холодильнике до 2 суток; при разогреве добавьте немного воды.
Заметка: Чтобы айран не свернулся, нагревайте суп медленно и не доводите до активного кипения.

20. Холодный суп на мацони с огурцом и зеленью
Время: 15 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– мацони/греческий йогурт – 500 г
– вода холодная – 250 мл
– огурцы – 2 шт.
– укроп – 10 г
– кинза – 10 г
– чеснок – 1 зубчик
– соль – 3/4 ч. л.

– сок лимона – 1 ч. л.
Шаги:
1. Огурцы нарежьте мелким кубиком, зелень порубите.
2. Смешайте мацони с холодной водой до однородности.
3. Добавьте огурцы и зелень, внесите чеснок, соль и лимонный сок.
4. Перемешайте и охладите 10 минут.
5. Подавайте хорошо охлаждённым.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Для более плотной текстуры добавляйте воду частями, регулируя густоту супа.

ГЛАВА 3. ГАЛНАШ, ХИНКАЛ И БЛЮДА ИЗ ТЕСТА

10 рецептов.

21. Галнаш пшеничный базовый

Время: 40 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– мука пшеничная – 500 г
– вода тёплая – 240 мл
– яйцо – 1 шт.
– соль – 1 ч. л.
– сода – 1/4 ч. л.
– мука для подпыла – 2 ст. л.
Шаги:
1. Смешайте муку, соль и соду, добавьте яйцо и воду.
2. Замесите плотное тесто 6-7 минут, накройте и дайте отдохнуть 15 минут.
3. Раскатайте пласт толщиной 7-8 мм, нарежьте ромбиками или квадратиками.
4. Варите в кипящей подсоленной воде 4-5 минут после всплытия.
5. Выньте шумовкой и подавайте горячими.
Хранение: Готовые галнаш храните в холодильнике до 2 суток; разогревайте на пару 3-4 минуты.
Заметка: Чтобы галнаш не слипались, слегка сбрызните их маслом после варки и перемешайте.

22. Галнаш кукурузный

Время: 45 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– мука кукурузная – 350 г
– мука пшеничная – 150 г
– вода тёплая – 260 мл
– соль – 1 ч. л.
– яйцо – 1 шт.
– сода – 1/4 ч. л.
Шаги:
1. Смешайте две муки, соль и соду.
2. Добавьте яйцо и воду, замесите тесто до гладкости 7 минут.
3. Дайте тесту отдохнуть 15 минут под полотенцем.
4. Раскатайте пласт 8 мм и нарежьте небольшими ромбиками.
5. Отварите 5-6 минут после всплытия в подсоленной воде.
Хранение: В холодильнике до 2 суток; лучше разогревать на пару.

Заметка: Кукурузные галнаш плотнее пшеничных: подавайте с соусом на мацони или бульоном.

23. Жижиг-галнаш с чесночным соусом

Время: 1 час 30 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– говядина – 800 г
– вода – 2 л
– лук – 1 шт.
– соль – 2 ч. л.
– лавровый лист – 1 шт.
– мука – 450 г
– вода тёплая – 220 мл
– яйцо – 1 шт.
– сода – 1/4 ч. л.
– мацони/кефир – 250 мл
– чеснок – 3 зубчика
– зелень – 10 г

Шаги:

1. Сварите мясо с луком и лавровым листом 1-1,5 часа до мягкости, посолите.
2. Замесите тесто из муки, яйца, воды и соды, дайте отдохнуть 15 минут.
3. Раскатайте тесто 7-8 мм и нарежьте ромбиками.
4. Отварите галнаш в кипящем бульоне 4-5 минут после всплытия.

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.