



Наталья Смакова

**Рецепты
иракской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты иракской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Электронная книга «Рецепты иракской кухни» — это сборник из 100 рецептов, вдохновлённых блюдами иракской кухни. Рецепты сгруппированы по главам: Закуски и салаты, Супы и похлёбки, Рис и крупы, Мясо и птица, Рыба и морепродукты, Овощи и бобовые, Хлеб и выпечка, Соусы, приправы и заготовки, Десерты и сладкое, Напитки. В каждом рецепте указаны время приготовления и выход, приведён список ингредиентов, пошаговые действия, рекомендации по хранению и полезные заметки. Сборник подойдёт для повседневного меню и поможет быстро подобрать идею для закусок, супов, блюд из риса и круп, основных блюд, гарниров, выпечки, соусов, заготовок, десертов и напитков.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты иракской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Иракская кухня сочетает ближневосточные традиции и местные вкусы Месопотамии: здесь любят ароматные специи, свежую зелень, лимонную кислинку и сытные блюда на основе риса, бобовых и овощей.

В домашних рецептах часто встречаются нут и чечевица, тахини, йогурт, гранат, сумах, зира и кардамон. Такие продукты помогают быстро собрать выразительную заправку для салатов, приготовить густой суп или сделать маринад для мяса и птицы.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, адаптированных под приготовление дома. В каждом рецепте указаны время и выход, ингредиенты, пошаговые действия, рекомендации по хранению и полезные заметки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из помидоров с сумахом и мятой

Время: 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- мята – 10 г
- петрушка – 15 г
- лимонный сок – 1,5 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- сумах – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте лимонным соком и маслом, посолите и добавьте сумах.
4. Перемешайте и оставьте на 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Салаты с зеленью вкуснее, если дать им постоять 5-10 минут.

2. Хумус по-иракски с лимоном и тахини

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- нут варёный – 400 г
- тахини – 3 ст. л.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 2 ст. л.
- молотый кумин (зира) – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- вода холодная – 60-100 мл

– паприка – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Нут промойте, переложите в чашу блендера.
2. Добавьте тахини, лимонный сок, чеснок, кумин и соль.
3. Взбивайте 2-3 минуты, подливая воду до кремовой текстуры.
4. Влейте оливковое масло и взбейте ещё 30 секунд.
5. Подавайте с паприкой и каплей масла.

Хранение: в холодильнике до 3 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Для более гладкого хумуса прогрейте нут 3 минуты и по возможности снимите часть кожицы.

3. Баба гануш с гранатом

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- баклажаны – 2 шт. (около 600 г)
- тахини – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1,5 ст. л.
- чеснок – 1 зубчик
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- копчёная паприка – 1/2 ч. л.
- зерна граната – 2 ст. л.

Шаги:

1. Баклажаны проколите вилкой и запеките при 220°C 30-35 минут до мягкости.
2. Остудите 10 минут, снимите кожицу, мякоть слегка отожмите.
3. Смешайте мякоть с тахини, лимонным соком, чесноком и солью.
4. Добавьте масло и паприку, перемешайте.
5. Подавайте, посыпав зернами граната.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Если хотите ярче вкус, слегка подкоптите баклажаны на открытом огне по 2 минуты с каждой стороны.

4. Салат из огурцов с йогуртом и чесноком

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- мята – 10 г
- петрушка – 15 г
- лимонный сок – 1,5 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- сумак – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте лимонным соком и маслом, посолите и добавьте сумак.
4. Перемешайте и оставьте на 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Салаты с зеленью вкуснее, если дать им постоять 5-10 минут.

5. Тарши – быстрые маринованные овощи

Время: 20 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- морковь – 200 г
- цветная капуста – 200 г
- огурцы – 200 г
- перец сладкий – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- вода – 500 мл
- уксус 9% – 80 мл
- соль – 1 ст. л.
- сахар – 1 ч. л.
- зерна горчицы – 1 ч. л.
- лавровый лист – 2 шт.

Шаги:

1. Овощи нарежьте одинаковыми кусочками, чеснок раздавите.
2. В кастрюле доведите до кипения воду, уксус, соль, сахар и специи.
3. Сложите овощи в банку, залейте кипящим маринадом.
4. Остудите и уберите в холодильник минимум на 6 часов.
5. Подавайте как закуску к мясу и рису.

Хранение: в холодильнике до 7 суток.

Заметка: Если любите поострее, добавьте 1/2 ч. л. хлопьев чили в банку.

6. Долма из виноградных листьев холодная

Время: 45 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- виноградные листья – 250 г (консервированные)
- рис – 180 г
- лук – 1 шт.
- петрушка – 20 г
- укроп – 10 г
- томатная паста – 1 ст. л.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Листья промойте от рассола, ошпарьте 1 минуту и обсушите.
2. Рис промойте, смешайте с мелко нарезанным луком и зеленью.
3. Добавьте пасту, лимонный сок, масло, соль и перец, перемешайте.
4. Заверните начинку в листья небольшими рулетиками.
5. Уложите плотно в кастрюлю, налейте воды вровень и тушите 45 минут на слабом огне.
6. Остудите и подавайте холодной.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Чтобы долма не пригорала, положите на дно тарелку и готовьте под лёгким гнётом.

7. Паштет из чечевицы с тмином

Время: 20 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- мята – 10 г
- петрушка – 15 г
- лимонный сок – 1,5 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- сумак – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте лимонным соком и маслом, посолите и добавьте сумак.
4. Перемешайте и оставьте на 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Салаты с зеленью вкуснее, если дать им постоять 5-10 минут.

8. Жареные баклажаны с томатно-чесночной заправкой

Время: 35 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- мята – 10 г
- петрушка – 15 г
- лимонный сок – 1,5 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- сумак – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте лимонным соком и маслом, посолите и добавьте сумак.
4. Перемешайте и оставьте на 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Салаты с зеленью вкуснее, если дать им постоять 5-10 минут.

9. Ассорти мезе с оливками и сыром

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- мята – 10 г
- петрушка – 15 г

- лимонный сок – 1,5 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- сумак – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте лимонным соком и маслом, посолите и добавьте сумак.
4. Перемешайте и оставьте на 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Салаты с зеленью вкуснее, если дать им постоять 5-10 минут.

10. Салат из нута с зеленью и лимоном

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- мята – 10 г
- петрушка – 15 г
- лимонный сок – 1,5 ст. л.
- оливковое масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- сумак – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте лимонным соком и маслом, посолите и добавьте сумак.
4. Перемешайте и оставьте на 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Салаты с зеленью вкуснее, если дать им постоять 5-10 минут.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Шорба с чечевицей и лимоном

Время: 1 час 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- томатная паста – 1 ст. л.
- основа (чечевица/нут/фасоль) – 200 г
- вода или бульон – 1,5 л
- кумин (зира) – 1 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, чеснок раздавите.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте чеснок, кумин и пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте основу, залейте бульоном и варите 25-40 минут до мягкости.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Лимон в конце делает вкус ярче и подчёркивает специи.

12. Харира по-иракски с нутом и томатами

Время: 55 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- томатная паста – 1 ст. л.
- основа (чечевица/нут/фасоль) – 200 г
- вода или бульон – 1,5 л
- кумин (зира) – 1 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, чеснок раздавите.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте чеснок, кумин и пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте основу, залейте бульоном и варите 25-40 минут до мягкости.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Лимон в конце делает вкус ярче и подчёркивает специи.

13. Куриный бульон с вермишелью по-багдадски

Время: 1 час | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- томатная паста – 1 ст. л.
- основа (чечевица/нут/фасоль) – 200 г
- вода или бульон – 1,5 л
- кумин (зира) – 1 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, чеснок раздавите.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте чеснок, кумин и пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте основу, залейте бульоном и варите 25-40 минут до мягкости.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Лимон в конце делает вкус ярче и подчёркивает специи.

14. Ташриб с хлебом и бараниной

Время: 1 час 20 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- томатная паста – 1 ст. л.
- основа (чечевица/нут/фасоль) – 200 г
- вода или бульон – 1,5 л
- кумин (зира) – 1 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, чеснок раздавите.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте чеснок, кумин и пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте основу, залейте бульоном и варите 25-40 минут до мягкости.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Лимон в конце делает вкус ярче и подчёркивает специи.

15. Суп из бамии с томатами

Время: 1 час 15 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- томатная паста – 1 ст. л.
- основа (чечевица/нут/фасоль) – 200 г
- вода или бульон – 1,5 л
- кумин (зира) – 1 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, чеснок раздавите.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте чеснок, кумин и пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте основу, залейте бульоном и варите 25-40 минут до мягкости.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Лимон в конце делает вкус ярче и подчёркивает специи.

16. Суп из красной фасоли с паприкой

Время: 1 час | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- томатная паста – 1 ст. л.
- основа (чечевица/нут/фасоль) – 200 г
- вода или бульон – 1,5 л
- кумин (зира) – 1 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, чеснок раздавите.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте чеснок, кумин и пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте основу, залейте бульоном и варите 25-40 минут до мягкости.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Лимон в конце делает вкус ярче и подчёркивает специи.

17. Суп из булгура с овощами

Время: 1 час 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- томатная паста – 1 ст. л.
- основа (чечевица/нут/фасоль) – 200 г
- вода или бульон – 1,5 л
- кумин (зира) – 1 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, чеснок раздавите.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте чеснок, кумин и пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте основу, залейте бульоном и варите 25-40 минут до мягкости.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Лимон в конце делает вкус ярче и подчёркивает специи.

18. Суп с рисом, куркумой и зеленью

Время: 55 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.

- томатная паста – 1 ст. л.
- основа (чечевица/нут/фасоль) – 200 г
- вода или бульон – 1,5 л
- кумин (зира) – 1 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, чеснок раздавите.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте чеснок, кумин и пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте основу, залейте бульоном и варите 25-40 минут до мягкости.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Лимон в конце делает вкус ярче и подчёркивает специи.

19. Рыбная шорба с лимоном

Время: 1 час 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- томатная паста – 1 ст. л.
- основа (чечевица/нут/фасоль) – 200 г
- вода или бульон – 1,5 л
- кумин (зира) – 1 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, чеснок раздавите.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте чеснок, кумин и пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте основу, залейте бульоном и варите 25-40 минут до мягкости.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Лимон в конце делает вкус ярче и подчёркивает специи.

20. Крем-суп из тыквы с тмином

Время: 1 час 5 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- томатная паста – 1 ст. л.
- основа (чечевица/нут/фасоль) – 200 г
- вода или бульон – 1,5 л
- кумин (зира) – 1 ч. л.
- соль – 1,5 ч. л.

– лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, чеснок раздавите.
2. Обжарьте лук на масле 3 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 4 минуты.
3. Добавьте чеснок, кумин и пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте основу, залейте бульоном и варите 25-40 минут до мягкости.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и дайте настояться 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Лимон в конце делает вкус ярче и подчёркивает специи.

ГЛАВА 3. РИС И КРУПЫ

10 рецептов.

21. Иракский бирьяни с курицей и изюмом

Время: 1 час 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рис басмати – 250 г
- лук – 1 шт.
- вермишель – 60 г
- сливочное масло – 30 г
- растительное масло – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- вода – 450 мл
- куркума – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Рис промойте и замочите на 15 минут, затем слейте воду.
2. В кастрюле прогрейте масла, обжарьте вермишель 2 минуты до золотистого цвета.
3. Добавьте лук и готовьте 3 минуты до мягкости.
4. Всыпьте рис, соль и куркуму, перемешайте.
5. Залейте водой, доведите до кипения и готовьте под крышкой 15 минут.
6. Снимите с огня, дайте постоять 10 минут и разрыхлите вилкой.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: После варки не открывайте крышку 10 минут – рис станет рассыпчатым.

22. Рис с вермишелью (рузи бил ша'рия)

Время: 1 час 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рис басмати – 250 г
- лук – 1 шт.
- вермишель – 60 г
- сливочное масло – 30 г
- растительное масло – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- вода – 450 мл
- куркума – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Рис промойте и замочите на 15 минут, затем слейте воду.
2. В кастрюле прогрейте масла, обжарьте вермишель 2 минуты до золотистого цвета.
3. Добавьте лук и готовьте 3 минуты до мягкости.

4. Всыпьте рис, соль и куркуму, перемешайте.

5. Залейте водой, доведите до кипения и готовьте под крышкой 15 минут.

6. Снимите с огня, дайте постоять 10 минут и разрыхлите вилкой.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: После варки не открывайте крышку 10 минут – рис станет рассыпчатым.

23. Рис с нутом и карамелизированным луком

Время: 1 час 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– рис басмати – 250 г

– лук – 1 шт.

– вермишель – 60 г

– сливочное масло – 30 г

– растительное масло – 1 ст. л.

– соль – 1 ч. л.

– вода – 450 мл

– куркума – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Рис промойте и замочите на 15 минут, затем слейте воду.

2. В кастрюле прогрейте масла, обжарьте вермишель 2 минуты до золотистого цвета.

3. Добавьте лук и готовьте 3 минуты до мягкости.

4. Всыпьте рис, соль и куркуму, перемешайте.

5. Залейте водой, доведите до кипения и готовьте под крышкой 15 минут.

6. Снимите с огня, дайте постоять 10 минут и разрыхлите вилкой.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: После варки не открывайте крышку 10 минут – рис станет рассыпчатым.

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.