

The background image shows two dishes. The top dish is a bowl of soup with a thick, orange-red tomato-based sauce, containing chunks of meat, tomatoes, and fresh green herbs like cilantro. The bottom dish is a plate of saffron rice (chelo) with sautéed meat and herbs. The text is overlaid on these images.

Наталья Смакова

**Рецепты
иранской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты иранской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Иранская (персидская) кухня: шафрановый рис и тахдиг, кебабы, ароматные рагу хореш, йогуртовые соусы и сладости — 100 рецептов в едином формате. Внутри — 100 рецептов, сгруппированных по главам: закуски, салаты и йогуртовые соусы, супы и аш, рис, кате и тахдиг, кебабы и гриль, хореш и тушёные блюда, блюда из курицы, яиц и мясные «домашние», рыба и морепродукты, хлеб, самбусе и долма, десерты и сладости, напитки, специи, соусы и заготовки. Формат рецептов удобный и единый: время приготовления, выход, ингредиенты, шаги и хранение. Сборник подойдёт для домашней кухни: рецепты написаны кратко и понятно, а многие блюда можно готовить на обычной плите и в духовке без специального оборудования.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты иранской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Иранская (персидская) кухня – это аромат шафрана, свежей зелени и специй, баланс кислого и сладкого и особое внимание к текстурам.

Здесь важно всё: правильно сваренный рис, хрустящий тахдиг, густые рагу хореш, сочные кебабы и лёгкие йогуртовые соусы.

В этом сборнике собраны 100 рецептов в едином и понятном формате – чтобы было легко готовить и быстрые блюда на каждый день, и более «праздничные» варианты для гостей.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ, САЛАТЫ И ЙОГУРТОВЫЕ СОУСЫ

10 рецептов. Баклажаны, йогурт, травы и свежие салаты – база персидского стола.

1. Мирза гасеми (Mirza Ghasemi) – баклажаны с томатами и яйцом

Время: 35 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- баклажаны 3–4 шт
- помидоры 3 шт (или томаты протёртые 350 мл)
- чеснок 3 зубчика
- яйца 3 шт
- масло 2–3 ст. л.
- соль, перец, куркума 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Запеките баклажаны до мягкости (25 минут при 220°C), очистите и порубите.
2. Обжарьте чеснок 20 секунд, добавьте томаты, соль и куркуму; уварите 8–10 минут.
3. Добавьте баклажаны, прогрейте 5 минут.
4. Сделайте лунки, вбейте яйца и доведите до готовности под крышкой 3–5 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

2. Кашк-э бадемджан (Kashk-e Bademjan) – баклажаны с кашком и мятой

Время: 45 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- баклажаны 4 шт
- лук 2 шт
- чеснок 3 зубчика
- кашк 150 мл (или густой йогурт 200 г)
- грецкие орехи 60 г
- сушёная мята 1 ч. л.
- масло, соль, перец

Шаги:

1. Баклажаны нарежьте и обжарьте/запеките до мягкости.
2. Лук обжарьте до золотистости, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Соедините баклажаны с луком, разомните в грубое пюре.
4. Добавьте кашк/йогурт и орехи, прогрейте 2 минуты; сверху – мята.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

3. Маст-о хиар (Mast-o Khiair) – йогурт с огурцом и травами

Время: 10 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- йогурт густой 600 г
- огурцы 2 шт (мелко)
- укроп/мята 1/2 пучка
- изюм 2 ст. л. (по желанию)
- грецкие орехи 2 ст. л.
- соль, перец

Шаги:

1. Огурцы нарежьте мелко, зелень порубите.
2. Смешайте йогурт, огурцы и зелень.
3. Добавьте орехи и изюм (по желанию).
4. Посолите, поперчите и охладите 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

4. Маст-о мусир (Mast-o Musir) – йогурт с мусиром/шалотом

Время: 5 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- йогурт густой 600 г
- сухой мусир/сушёный шалот 1–2 ч. л. (или свежий шалот 1 ст. л.)
- соль, перец
- мята щепотка (по желанию)

Шаги:

1. Смешайте йогурт с мусиром/шалотом.
2. Добавьте соль и перец.
3. При желании добавьте щепотку мяты.
4. Охладите 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

5. Салат Ширази (Salad-e Shirazi) – огурцы, томаты, лук

Время: 12 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- огурцы 3 шт (мелкий кубик)
- помидоры 3 шт (мелкий кубик)
- лук 1/2 шт (мелко)
- мята/петрушка 1/3 пучка
- сок лайма/лимона 2 ст. л.
- соль, перец

Шаги:

1. Нарежьте огурцы, томаты и лук очень мелким кубиком.
2. Добавьте рубленую мяту/петрушку.
3. Заправьте соком лайма/лимона.
4. Посолите, поперчите и перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

6. Салат Оливье по-ирански (Salad Olivieh) – с курицей

Время: 40 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- курица отварная 450 г

- картофель 700 г
- яйца 4 шт
- маринованные огурчики 4 шт
- зелёный горошек 200 г
- майонез 4–5 ст. л.
- соль, перец, лимонный сок 1 ч. л.

Шаги:

1. Отварите картофель и яйца, остудите, нарежьте кубиком.
2. Курицу разберите на мелкие кусочки.
3. Добавьте огурчики и горошек.
4. Заправьте майонезом, добавьте лимонный сок, соль и перец.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

7. Борани со шпинатом (Borani Esfenaj) – йогурт + шпинат

Время: 15 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- шпинат 450 г
- йогурт густой 500 г
- чеснок 1–2 зубчика
- масло 1 ст. л.
- соль, перец

Шаги:

1. Шпинат потушите 2–3 минуты и хорошо отожмите.
2. Смешайте шпинат с йогуртом.
3. Добавьте чеснок, соль и перец.
4. Охладите 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

8. Борани со свёклой (Borani Laboo) – яркая закуска

Время: 15 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- свёкла варёная 2 шт
- йогурт густой 500 г
- чеснок 1 зубчик
- соль, перец
- грецкие орехи 2 ст. л. (по желанию)

Шаги:

1. Свёклу натрите или нарежьте мелким кубиком.
2. Смешайте со йогуртом.
3. Добавьте чеснок, соль и перец.
4. Посыпьте орехами (по желанию).

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

9. Торши-е лите (Torshi Litch) – быстрые овощи в уксусе

Время: 20 мин (+ настаивание) | Выход: 1 банка ~900 мл

Ингредиенты:

- баклажан 1 шт (по желанию, мелко)
- морковь 1 шт
- цветная капуста 250 г

- чеснок 4 зубчика
- уксус 6% 350 мл
- соль 1 ст. л.
- куркума 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте очень мелко.
2. Смешайте с солью и куркумой.
3. Залейте уксусом, перемешайте.
4. Охладите минимум 24 часа перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 2 недель. Для консервации без холодильника используйте проверенные инструкции по стерилизации.

10. Нан-о панир-о сабзи – сыр, зелень и хлеб (подача)

Время: 5 мин | Выход: 1 тарелка на 4–6

Ингредиенты:

- лепёшки (лаваш/барбари) 1–2 шт
- сыр фета/брынза 250 г
- свежая зелень ассорти 1 большой пучок
- редис 6–8 шт
- грецкие орехи 60 г

Шаги:

1. Разложите хлеб, сыр, зелень и редис на большой тарелке.
2. Орехи подайте отдельно или посыпьте сверху.
3. Подавайте как закуску к основным блюдам.
4. По желанию добавьте дольки лимона.

Хранение: Собирать перед подачей. Остатки хранить отдельно в холодильнике до 24 часов.

ГЛАВА 2. СУПЫ И АШ

10 рецептов. Травяные супы, густые аши и домашние быстрые супы.

11. Аш-э реште (Ash Reshteh) – густой суп с зеленью и лапшой

Время: 1 ч 20 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- нут 200 г (варёный)
- чечевица 150 г
- фасоль 200 г (варёная)
- зелень (петрушка/кинза/шпинат) 450 г
- лапша реште/толстая лапша 200 г
- лук 2 шт
- куркума 1/2 ч. л., соль, перец

Шаги:

1. Обжарьте лук до золотистости, добавьте куркуму.
2. В кастрюлю: бобовые + вода 2 л, доведите до кипения.
3. Добавьте зелень и варите 20 минут.
4. Добавьте лапшу и варите 10–12 минут; посолите и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 3 суток (при разогреве добавьте немного воды).

12. Аш-э дуг (Ash-e Doogh) – йогуртовый суп с травами

Время: 45 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- йогурт 700 г
- вода 1,2 л
- рис 120 г
- нут 250 г (варёный)
- укроп/мята 1 пучок
- соль, перец

Шаги:

1. Сварите рис в воде до мягкости (15 минут).
2. Добавьте нут и зелень, прогрейте 5 минут.
3. Смешайте йогурт с половником горячего бульона, затем влейте в кастрюлю.
4. Не кипятите бурно: прогрейте 3–4 минуты, посолите и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

13. Аш-э джо (Ash-e Jo) – суп с перловкой

Время: 1 ч | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- перловка 200 г
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- курица 350 г (по желанию)
- бульон/вода 2 л
- соль, перец, куркума 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Перловку промойте и варите в бульоне 35–40 минут.
2. Добавьте морковь и лук, варите ещё 10 минут.
3. Добавьте курицу (готовую) при желании и прогрейте 5 минут.
4. Посолите, поперчите.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

14. Адаси (Adasi) – чечевичный суп по-домашнему

Время: 35 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- чечевица 350 г
- лук 1 шт
- чеснок 2 зубчика
- куркума 1/2 ч. л.
- тмин 1/2 ч. л. (по желанию)
- вода 2 л
- соль, перец

Шаги:

1. Обжарьте лук 4 минуты, добавьте чеснок и куркуму на 20 секунд.
2. Добавьте чечевицу и воду, доведите до кипения.
3. Варите 25 минут до мягкости.
4. Посолите, поперчите, при желании добавьте тмин.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

15. Калле джуш (Kalleh Joosh) – суп с кашком и грецким орехом

Время: 25 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук 1 шт
- грецкие орехи 80 г
- кашк 200 мл (или густой йогурт 250 г)
- вода 900 мл
- сушёная мята 1 ч. л.
- соль, перец, куркума 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Обжарьте лук до золотистости, добавьте куркуму и мяту на 10 секунд.
2. Добавьте воду и орехи, кипятите 8 минут.
3. Смешайте кашк/йогурт с половником супа и влейте обратно.
4. Прогрейте 2–3 минуты без бурного кипения, посолите.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

16. Эшкене (Eshkeneh) – быстрый луковый суп с яйцом

Время: 20 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук 2 шт
- картофель 2 шт (кубиком)
- яйца 3 шт
- куркума 1/2 ч. л.
- вода 1,5 л
- соль, перец
- масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Обжарьте лук 5 минут, добавьте куркуму.
2. Влейте воду, добавьте картофель и варите 12 минут.
3. Посолите и поперчите.
4. Вбейте яйца и аккуратно перемешайте, прогрейте 1–2 минуты.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

17. Суп-е морг (Soup-e Morgh) – куриный суп с вермишелью

Время: 55 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- курица (части) 1,1 кг
- лук 1 шт
- морковь 2 шт
- вермишель 150 г
- соль, перец
- лимонный сок 1 ст. л.

Шаги:

1. Сварите курицу с луком 40 минут, снимая пену.
2. Добавьте морковь и варите 10 минут.
3. Добавьте вермишель и варите 4–5 минут.
4. Посолите, поперчите, добавьте лимонный сок.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

18. Аш-э анар (Ash-e Anar) – гранатовый суп

Время: 55 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- сок граната 700 мл
- вода 1,3 л
- рис 120 г
- нут 250 г (варёный)
- лук 1 шт
- сахар 1–2 ч. л. (по вкусу)
- соль, перец

Шаги:

1. Сварите рис в воде 15 минут.
2. Добавьте нут и обжаренный лук, варите 10 минут.
3. Влейте гранатовый сок, посолите, поперчите.
4. Прогрейте 8–10 минут; по вкусу добавьте сахар.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

19. Суп с зеленью и нутом (Ash-e Sabzi) – упрощённый

Время: 45 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- нут 350 г (варёный)
- зелень (петрушка/кинза/шпинат) 450 г
- лук 1 шт
- вода 2 л
- куркума 1/3 ч. л.
- соль, перец

Шаги:

1. Обжарьте лук, добавьте куркуму.
2. Влейте воду, добавьте нут, варите 15 минут.
3. Добавьте зелень и варите 15–18 минут.
4. Посолите и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

20. Аб-дуг хиар (Ab Doogh Khiar) – холодный йогуртовый суп

Время: 15 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- йогурт 700 г
- вода холодная 700 мл
- огурцы 2 шт (мелко)
- зелень (мята/укроп) 1/2 пучка
- хлеб/лаваш 150 г (кубики)
- орехи 60 г
- соль, перец

Шаги:

1. Смешайте йогурт с холодной водой до однородности.
2. Добавьте огурцы и зелень.
3. Добавьте орехи и хлебные кубики.
4. Посолите, поперчите и охладите 15 минут.

Хранение: В холодильнике до 24 часов (хлеб лучше добавлять при подаче).

ГЛАВА 3. РИС, КАТЕ И ТАХДИГ

10 рецептов. Персидский рис – сердце кухни: рассыпчатый чело, мягкий кате и хрустящий тахдиг.

21. Чело (Chelow) – базовый рассыпчатый рис

Время: 55 мин | Выход: 6–8 порций

Ингредиенты:

- рис басмати 450 г
- соль 1,5 ст. л.
- масло/гхи 2 ст. л.
- вода

Шаги:

1. Промойте рис до прозрачной воды, замочите на 20 минут.
2. Вскипятите воду, посолите, отварите рис 6–7 минут до полуготовности, слейте.
3. Верните рис в кастрюлю, сделайте «горку», добавьте масло, накройте полотенцем под крышкой.

4. Готовьте на минимальном огне 35–40 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

22. Кате (Kateh) – простой рис «впитыванием»

Время: 40 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- рис басмати 450 г
- вода 650 мл
- соль 1 ч. л.
- масло/гхи 1,5 ст. л.

Шаги:

1. Промойте рис, переложите в кастрюлю.
2. Добавьте воду, соль и масло.
3. Доведите до кипения и варите на слабом огне 20 минут до впитывания.
4. Снимите с огня и дайте постоять 10 минут под крышкой.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

23. Тахдиг с картофелем – хрустящая корочка

Время: 55 мин | Выход: на 6–8 порций риса

Ингредиенты:

- рис (готовый полуотваренный) 450 г
- картофель 2 шт (кружочки)
- масло/гхи 3 ст. л.
- соль

Шаги:

1. На дно кастрюли налейте масло и выложите картофель кружочками.
2. Сверху выложите полуотваренный рис горкой.
3. Накройте крышкой с полотенцем и готовьте 40 минут на минимальном огне.
4. Остудите 5 минут и переверните на блюдо.

Хранение: Лучше сразу. Остатки – в холодильнике до 24 часов (корочка размягчается).

24. Тахдиг с лавашом – тонкая корочка

Время: 50 мин | Выход: на 6–8 порций риса

Ингредиенты:

- рис (полуотваренный) 450 г
- лаваш 1–2 листа (по размеру дна)
- масло/гхи 3 ст. л.
- соль

Шаги:

1. Смажьте дно кастрюли маслом и уложите лаваш.
2. Выложите рис горкой.
3. Готовьте 35–40 минут на минимальном огне под крышкой.
4. Переверните на блюдо и подавайте.

Хранение: Лучше сразу.

25. Сабзи-поло (Sabzi Polo) – рис с зеленью

Время: 1 ч | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

- рис басмати 450 г
- зелень (укроп/петрушка/кинза) 250–300 г
- масло/гхи 2 ст. л.
- соль

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.