Рецепты кахетинской кухни



Наталья Смакова

Рецепты кахетинской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты кахетинской кухни» — сборник из 100 блюд восточной Грузии, где ореховые соусы, ароматная зелень, ткемали и гранат оттеняют мясо, овощи и выпечку. В книге собраны закуски и салаты, супы, горячие блюда, выпечка и десерты — всё, что уместно и на семейном ужине, и на праздничном застолье.Каждый рецепт содержит время приготовления, выход, список ингредиентов, пошаговые инструкции, советы по хранению и заметки. Сборник подойдёт тем, кто хочет познакомиться с кахетинскими традициями и подобрать блюда, которые особенно хорошо сочетаются с вином.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты кахетинской кухни

Рецепты кахетинской кухни
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ
1. Бадриджани с орехами и гранатом
2. Пхали из шпината по-кахетински
3. Салат из помидоров с базиликом и красным луком
4. Салат из огурцов с тархуном и уксусом
5. Сулугуни с мёдом и орехами
6. Паста из грецких орехов с чесноком и кинзой
7. Маринованные сливы для подачи к мясу
8. Салат из фасоли с кинзой и специями
9. Джонджоли – маринованные бутоны по-домашнему
10. Тосты с сацебели и свежими помидорами

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ
11. Харчо кахетинское с ткемали
12. Чихиртма с курицей и лимоном
13. Суп из фасоли с кориандром
14. Грибной суп с зеленью
15. Куриный суп с мацони
16. Суп из чечевицы с томатами
17. Овощной суп с рисом и специями
18. Суп с бараниной и зелёным луком
19. Тыквенный суп с имеретинским шафраном
20. Домашняя похлёбка с картофелем и чесноком

ГЛАВА 3. МЯСО И ПТИЦА
21. Чакапули из баранины с тархуном
22. Чахохбили из курицы с помидорами
23. Мцвади по-кахетински на красном вине
24. Говядина чашушули с томатами и специями
25. Свиные рёбрышки в аджике, запечённые в духовке
26. Баранина тушёная в гранатовом соусе
27. Курица, запечённая с чесноком и зеленью
28. Говядина, запечённая с луком и вином
29. Куриные котлеты с кинзой и чесноком
30. Тушёное мясо с овощами по-домашнему

ГЛАВА 4. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
31. Форель в белом вине с зеленью
32. Рыба, запечённая с ткемали
33. Скумбрия с луком и лимоном в духовке
34. Рыбные котлеты с зеленью
35. Форель в фольге с чесноком и травами
36. Рыба с сацебели и кинзой
37. Запечённая рыба с овощами и специями
38. Салат из тунца с фасолью и луком
39. Рыба на сковороде с паприкой и лимоном

40. Форель с ореховой заправкой
ГЛАВА 5. ОВОЩИ И БОБОВЫЕ
41. Лобио красное в горшочке
42. Лобио из стручковой фасоли с томатами
43. Аджапсандали овощное рагу
44. Баклажаны с томатами и чесноком
45. Запечённый перец с ореховой пастой
46. Картофель с хмели-сунели и зеленью
47. Кабачки с мацони и чесноком
48. Грибы с луком и кориандром
49. Капуста тушёная с морковью и специями
50. Свёкла с ореховой заправкой и уксусом
ГЛАВА 6. КРУПЫ, РИС И ПАСТА
51. Гоми – кукурузная каша
52. Эларджи с сулугуни
53. Рис с сухофруктами и орехами
54. Гречка с луком и зеленью
55. Пшённая каша с тыквой и мёдом
56. Рис с фасолью и специями
57. Домашняя лапша с курицей
58. Кукурузная каша с маслом
59. Рис с овощами и кинзой
60. Макароны с орехово-чесночной заправкой
ГЛАВА 7. ВЫПЕЧКА И ХЛЕБ
61. Шоти – кахетинский хлеб
62. Мчади – кукурузные лепёшки
63. Лобиани – пирог с фасолью
64. Хачапури с сыром по-домашнему
65. Лепёшки с зеленью и сыром
66. Хлеб на дрожжах для домашней кухни
67. Пирог с виноградом и мёдом
68. Булочки с орехами и корицей
69. Хлеб с ароматом хмели-сунели
70. Пирожки с картофелем и зеленью
ГЛАВА 8. СОУСЫ И ПРИПРАВЫ
71. Ткемали из алычи
72. Соус сацебели из помидоров
73. Аджика красная домашняя
74. Ореховый соус баже
75. Сациви – ореховый соус к птице
76. Маринад на красном вине для мяса
77. Соус из граната для подачи
78. Чесночная паста с зеленью
79. Соус на мацони с мятой
80. Быстрые маринованные огурцы с зеленью
ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ
81. Чурчхела кахетинская
82. Пеламуши из виноградного сока
83. Варенье из грецких орехов по-кахетински

84. Гозинаки из орехов и мёда
85. Груши в красном вине с пряностями
86. Пирог с виноградом и орехами
87. Печёные яблоки с мёдом и корицей
88. Мацони с мёдом и орехами
89. Печенье с орехами по-домашнему
90. Сладкий крем из мацони с ванилью

ГЛАВА 10. НАПИТКИ

91. Лимонад с тархуном по-грузински
92. Компот из айвы
93. Чай с чабрецом и мёдом
94. Морс из граната
95. Напиток из виноградного сока с лимоном
96. Айран на мацони с мятой
97. Лимонад с базиликом и лимоном
98. Компот из сухофруктов
99. Тёплый напиток с мёдом и корицей
100. Настой мяты и лимона

ВСТУПЛЕНИЕ

Кахетия – восточный край Грузии, знаменитый виноградниками и гостеприимными застольями. Здесь ценят простую, но насыщенную вкусами еду: свежие овощи и зелень, нежное мясо, ароматные соусы и яркие специи.

В кахетинской кухне часто встречаются грецкие орехи, гранат, тархун и кинза, чеснок и пряные травы. Соусы на основе ткемали и ореховой пасты делают блюда сочными, а домашняя выпечка и сладости с виноградом напоминают о щедрых урожаях региона.

В этом сборнике – 100 рецептов, сгруппированных по разделам: от закусок и супов до горячих блюд и десертов. Понятные ингредиенты, пошаговые инструкции и советы по хранению помогут готовить кахетинские блюда как для будней, так и для праздника – особенно если хочется подобрать идеальную пару к бокалу вина.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Бадриджани с орехами и гранатом

Время: 20 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

– баклажаны – 2 шт.
– грецкие орехи – 150 г
– чеснок – 2 зубчика
– винный уксус – 1 ст. л.
– кинза – 15 г
– растительное масло – 3 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– молотый кориандр – 1 ч. л.
– имеретинский шафран – 1 ч. л.
– уцхо-сунели – 1 ч. л.

Шаги:

1. Баклажаны нарежьте вдоль тонкими пластинами, посолите и оставьте на 10 минут, затем промокните.

2. Обжарьте пластины на сковороде с небольшим количеством масла по 2 минуты с каждой стороны и остудите.

3. Орехи измельчите, смешайте с чесноком, уксусом, специями и зеленью до пасты.

4. Намажьте начинку на баклажаны и сверните рулетиками.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Если хотите менее жирно, баклажаны можно запечь при 200 °C 12–15 минут вместо обжаривания.

2. Пхали из шпината по-кахетински

Время: 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

– шпинат – 500 г
– грецкие орехи – 160 г
– чеснок – 2 зубчика
– лук репчатый – 1/2 шт.
– винный уксус – 1 ст. л.
– кинза – 15 г
– соль – 1/2 ч. л.
– хмели-сунели – 1 ч. л.
– красный перец – 1 ч. л.
– молотый кориандр – 1 ч. л.

Шаги:

1. Основу (шпинат) отварите до мягкости, откиньте на дуршлаг и остудите.
2. Орехи измельчите в крошку, чеснок раздавите.
3. Смешайте основу с орехами, чесноком, специями, уксусом и солью.
4. Охладите 20 минут. Подавайте, по желанию украсьте гранатом.

Хранение: в холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Чтобы вкус был ярче, дайте пхали постоять в холодильнике хотя бы 1 час.

3. Салат из помидоров с базиликом и красным луком

Время: 10 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

– помидоры – 400 г
– огурцы – 300 г
– красный лук – 1/2 шт.
– кинза – 20 г
– растительное масло – 2 ст. л.
– винный уксус – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– имеретинский шафран – 1 ч. л.
– паприка – 1 ч. л.
– красный перец – 1 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Добавьте зелень и специи, посолите.
3. Заправьте маслом и уксусом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если есть гранат, добавьте 2 ст. л. зёрен для яркости.

4. Салат из огурцов с тархуном и уксусом
Время: 20 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– тархун (эстрагон) – 30 г
– вода – 1,5 л
– сахар – 120 г
– лимон – 1 шт.
Шаги:
1. Тархун промойте, залейте 300 мл кипятка и настаивайте 10 минут.
2. Процедите, добавьте сахар и размешайте до растворения.
3. Влейте остальную холодную воду и добавьте лимонный сок.
4. Охладите и подавайте со льдом.
Хранение: в холодильнике до 2 суток.
Заметка: Если хотите ярче аромат, добавьте несколько листиков мяты при настаивании.

5. Сулугуни с мёдом и орехами
Время: 10 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– помидоры – 400 г
– огурцы – 300 г
– красный лук – 1/2 шт.
– кинза – 20 г
– растительное масло – 2 ст. л.
– винный уксус – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– уцхо-сунели – 1 ч. л.
– молотый кориандр – 1 ч. л.
– хмели-сунели – 1 ч. л.
Шаги:
1. Овощи нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Добавьте зелень и специи, посолите.
3. Заправьте маслом и уксусом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут перед подачей.
Хранение: в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если есть гранат, добавьте 2 ст. л. зёрен для яркости.

6. Паста из грецких орехов с чесноком и кинзой
Время: 15 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– помидоры – 400 г
– огурцы – 300 г
– красный лук – 1/2 шт.
– кинза – 20 г
– растительное масло – 2 ст. л.
– винный уксус – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.

– молотый кориандр – 1 ч. л.
– хмели-сунели – 1 ч. л.
– красный перец – 1 ч. л.
Шаги:
1. Овощи нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Добавьте зелень и специи, посолите.
3. Заправьте маслом и уксусом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут перед подачей.
Хранение: в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если есть гранат, добавьте 2 ст. л. зёрен для яркости.

7. Маринованные сливы для подачи к мясу
Время: 30 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– помидоры – 400 г
– огурцы – 300 г
– красный лук – 1/2 шт.
– кинза – 20 г
– растительное масло – 2 ст. л.
– винный уксус – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– молотый кориандр – 1 ч. л.
– уцхо-сунели – 1 ч. л.
– имеретинский шафран – 1 ч. л.
Шаги:
1. Овощи нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Добавьте зелень и специи, посолите.
3. Заправьте маслом и уксусом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут перед подачей.
Хранение: в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если есть гранат, добавьте 2 ст. л. зёрен для яркости.

8. Салат из фасоли с кинзой и специями
Время: 15 минут | Выход: 5 порций
Ингредиенты:
– помидоры – 400 г
– огурцы – 300 г
– красный лук – 1/2 шт.
– кинза – 20 г
– растительное масло – 2 ст. л.
– винный уксус – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– имеретинский шафран – 1 ч. л.
– паприка – 1 ч. л.
– молотый кориандр – 1 ч. л.
Шаги:
1. Овощи нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Добавьте зелень и специи, посолите.
3. Заправьте маслом и уксусом, перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут перед подачей.
Хранение: в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если есть гранат, добавьте 2 ст. л. зёрен для яркости.

9. Джонджоли – маринованные бутоны по-домашнему
Время: 25 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– помидоры – 400 г
– огурцы – 300 г
– красный лук – 1/2 шт.
– кинза – 20 г
– растительное масло – 2 ст. л.
– винный уксус – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– молотый кориандр – 1 ч. л.
– имеретинский шафран – 1 ч. л.
– хмели-сунели – 1 ч. л.
Шаги:
1. Овощи нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Добавьте зелень и специи, посолите.
3. Заправьте маслом и уксусом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут перед подачей.
Хранение: в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если есть гранат, добавьте 2 ст. л. зёрен для яркости.

10. Тосты с сацебели и свежими помидорами
Время: 25 минут | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– помидоры – 400 г
– огурцы – 300 г
– красный лук – 1/2 шт.
– кинза – 20 г
– растительное масло – 2 ст. л.
– винный уксус – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– красный перец – 1 ч. л.
– имеретинский шафран – 1 ч. л.
– паприка – 1 ч. л.
Шаги:
1. Овощи нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Добавьте зелень и специи, посолите.
3. Заправьте маслом и уксусом, перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут перед подачей.
Хранение: в холодильнике до 12 часов.
Заметка: Если есть гранат, добавьте 2 ст. л. зёрен для яркости.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ
10 рецептов.

11. Харчо кахетинское с ткемали

Время: 1 час | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

– говядина – 700 г
– рис – 120 г
– лук репчатый – 2 шт.
– чеснок – 3 зубчика
– грецкие орехи – 80 г
– ткемали (соус) – 2 ст. л.
– томатная паста – 1 ст. л.
– кинза – 20 г
– соль – 1,5 ч. л.
– паприка – 1 ч. л.
– красный перец – 1 ч. л.
– имеретинский шафран – 1 ч. л.

Шаги:

1. Мясо залейте 2 л воды, доведите до кипения и варите 1 час, снимая пену.
2. Лук обжарьте 6–8 минут, добавьте томатную пасту и специи, прогрейте 1 минуту.
3. В бульон добавьте рис, варите 12 минут. Затем добавьте зажарку и ткемали.
4. В конце положите орехи, чеснок и кинзу, дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если хотите более густой суп, увеличьте рис до 150 г.

12. Чихиртма с курицей и лимоном

Время: 45 минут | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

– курица – 900 г
– лук репчатый – 2 шт.
– яйца – 2 шт.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– сливочное масло – 30 г
– пшеничная мука – 1 ст. л.
– петрушка – 15 г
– соль – 1,5 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Курицу залейте 2 л воды и варите 50–60 минут до мягкости.
2. Лук нарежьте тонко и пассеруйте на сливочном масле 8 минут.
3. Добавьте муку, быстро перемешайте и влейте часть бульона, чтобы не было комков.
4. Яйца взбейте с лимонным соком и тонкой струйкой влейте в суп, помешивая. Добавьте зелень.

Хранение: в холодильнике до 2 суток; разогревайте на слабом огне, не кипятя бурно.

Заметка: Чтобы яйца не свернулись, вливайте их при очень слабом кипении и постоянно помешивайте.

13. Суп из фасоли с кориандром

Время: 1 час 30 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– картофель – 400 г

– морковь – 1 шт.
– лук – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– вода или бульон – 1,6 л
– соль – 1,5 ч. л.
– зелень – 20 г
– хмели-сунели – 1 ч. л.
– красный перец – 1 ч. л.
– имеретинский шафран – 1 ч. л.
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте мелко и обжарьте 5 минут в кастрюле с ложкой масла.
2. Добавьте картофель кубиком и специи, перемешайте.
3. Влейте бульон, варите 20 минут до мягкости картофеля.
4. Добавьте чеснок и зелень, дайте настояться 10 минут.
Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для более сытного варианта добавьте 120 г риса и варите ещё 12 минут.

14. Грибной суп с зеленью
Время: 45 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– картофель – 400 г
– морковь – 1 шт.
– лук – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– вода или бульон – 1,6 л
– соль – 1,5 ч. л.
– зелень – 20 г
– имеретинский шафран – 1 ч. л.
– молотый кориандр – 1 ч. л.
– паприка – 1 ч. л.
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте мелко и обжарьте 5 минут в кастрюле с ложкой масла.
2. Добавьте картофель кубиком и специи, перемешайте.
3. Влейте бульон, варите 20 минут до мягкости картофеля.
4. Добавьте чеснок и зелень, дайте настояться 10 минут.
Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для более сытного варианта добавьте 120 г риса и варите ещё 12 минут.

15. Куриный суп с мацони
Время: 45 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– картофель – 400 г
– морковь – 1 шт.
– лук – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– вода или бульон – 1,6 л
– соль – 1,5 ч. л.
– зелень – 20 г
– уцхо-сунели – 1 ч. л.

– молотый кориандр – 1 ч. л.
– имеретинский шафран – 1 ч. л.
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте мелко и обжарьте 5 минут в кастрюле с ложкой масла.
2. Добавьте картофель кубиком и специи, перемешайте.
3. Влейте бульон, варите 20 минут до мягкости картофеля.
4. Добавьте чеснок и зелень, дайте настояться 10 минут.
Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для более сытного варианта добавьте 120 г риса и варите ещё 12 минут.

16. Суп из чечевицы с томатами
Время: 45 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– картофель – 400 г
– морковь – 1 шт.
– лук – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– вода или бульон – 1,6 л
– соль – 1,5 ч. л.
– зелень – 20 г
– красный перец – 1 ч. л.
– имеретинский шафран – 1 ч. л.
– паприка – 1 ч. л.
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте мелко и обжарьте 5 минут в кастрюле с ложкой масла.
2. Добавьте картофель кубиком и специи, перемешайте.
3. Влейте бульон, варите 20 минут до мягкости картофеля.
4. Добавьте чеснок и зелень, дайте настояться 10 минут.
Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для более сытного варианта добавьте 120 г риса и варите ещё 12 минут.

17. Овощной суп с рисом и специями
Время: 1 час 15 минут | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– картофель – 400 г
– морковь – 1 шт.
– лук – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– вода или бульон – 1,6 л
– соль – 1,5 ч. л.
– зелень – 20 г
– красный перец – 1 ч. л.
– паприка – 1 ч. л.
– уцхо-сунели – 1 ч. л.
Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте мелко и обжарьте 5 минут в кастрюле с ложкой масла.
2. Добавьте картофель кубиком и специи, перемешайте.
3. Влейте бульон, варите 20 минут до мягкости картофеля.
4. Добавьте чеснок и зелень, дайте настояться 10 минут.

Хранение: в холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для более сытного варианта добавьте 120 г риса и варите ещё 12 минут.

18. Суп с бараниной и зелёным луком
Время: 1 час | Выход: 5 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.