Рецепты лакской кухни

Lak Cuisine Cookbook



Наталья Смакова

Рецепты лакской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты лакской кухни» — практичный сборник из 100 домашних блюд, вдохновлённых традициями Дагестана и северокавказской кухни. В книге собраны рецепты на каждый день: свежие салаты и закуски, наваристые супы, блюда из теста (хинкал, курзе, чуду, лепёшки), мясо и птица, овощи и крупы, рыба, выпечка, десерты, напитки и соусы.Каждый рецепт написан простым языком и содержит список ингредиентов, пошаговое приготовление, ориентиры по времени и выходу блюда, а также советы по хранению. Сборник подойдёт тем, кто хочет готовить сытно, понятно и без сложных техник.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты лакской кухни

Рецепты лакской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ
1. Салат из огурцов и помидоров с красным луком
2. Салат из капусты с морковью и кинзой
3. Салат из печёной свёклы с орехами и чесноком
4. Салат из белой фасоли с зеленью и луком
5. Баклажаны с помидорами и чесноком на сковороде
6. Печёный перец с ореховой заправкой
7. Острая морковь с чесноком и кориандром
8. Творожная паста с зеленью и чесноком
9. Ореховая паста с чесноком к мясу и лепёшкам
10. Маринованный лук к мясу
11. Малосольные огурцы в пакете
12. Маринованные шампиньоны быстрые
13. Сырный салат с зеленью и огурцом
14. Ассорти из зелени с лимонной заправкой

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ
15. Шурпа из баранины с овощами
16. Куриный бульон с домашней лапшой
17. Суп из чечевицы с помидорами
18. Фасолевый суп с овощами и зеленью
19. Овощной суп с рисом и зеленью
20. Суп-пюре из тыквы со сметаной
21. Суп с фрикадельками и зеленью
22. Суп на кислом молоке с пшеном
23. Рыбный суп из речной рыбы с картофелем
24. Густой томатный суп с булгуром
25. Суп с нутом и бараниной
26. Грибной суп с перловкой
27. Щи с квашеной капустой и картофелем
28. Куриный суп с зеленью и яйцом

ГЛАВА 3. ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА
29. Лакский хинкал с говядиной и чесночным соусом
30. Хинкал на кефире с курицей
31. Кукурузный хинкал с соусом из сметаны и чеснока
32. Курзе с говядиной и луком
33. Курзе с картофелем и жареным луком
34. Курзе с тыквой и зирой
35. Курзе с творогом и зеленью
36. Курзе с грибами и картофелем

37. Чуду с зеленью и сыром на сковороде
38. Чуду с картофелем и луком
39. Чуду с мясом на сковороде
40. Чуду с тыквой и мёдом
41. Лепёшки на кефире без дрожжей
42. Слоёные лепёшки с маслом (простые)
43. Тонкий лаваш домашний на сковороде
44. Домашняя яичная лапша для супа
45. Пирожки с чечевицей жареные
46. Пирожки с зеленью и яйцом в духовке

ГЛАВА 4. МЯСО И ПТИЦА
47. Тушёная баранина с луком и морковью
48. Говядина в томатном соусе с чесноком
49. Курица с картофелем в духовке по-домашнему
50. Индейка тушёная с овощами и зеленью
51. Котлеты из говядины с зеленью
52. Тефтели в сметанном соусе
53. Кебаб из фарша в духовке (домашний)
54. Рис с бараниной и сухофруктами
55. Баранина с нутом и томатами (рагу)
56. Куриные бёдра с чесноком и паприкой на сковороде
57. Говяжий гуляш с аджикой и зеленью
58. Печень с луком и сметаной
59. Перцы, фаршированные мясом и рисом
60. Голубцы с мясом и рисом в томатном соусе

ГЛАВА 5. ОВОЩИ, КРУПЫ И БОБОВЫЕ
61. Чечевица с луком и морковью (гарнир)
62. Нут тушёный с томатами и специями
63. Рис с зеленью и чесноком
64. Булгур с овощами на сковороде
65. Каша кукурузная с сыром
66. Картофель запечённый с чесноком и зеленью
67. Баклажаны тушёные с помидорами
68. Кабачки с йогуртом и чесноком (тёплая закуска)
69. Стручковая фасоль с орехами
70. Капуста тушёная с морковью и томатами
71. Овощное рагу с нутом
72. Гречка с грибами и луком

ГЛАВА 6. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ
73. Форель запечённая с лимоном и зеленью
74. Минтай тушёный с овощами в томате
75. Жареная рыба в кукурузной панировке
76. Рыбные котлеты с зеленью
77. Скумбрия запечённая с луком и морковью
78. Креветки с чесноком и лимоном (быстрый вариант)
79. Рис с рыбой и овощами

80. Салат из печени трески с яйцом и огурцом

ГЛАВА 7. ВЫПЕЧКА И СЛАДОСТИ
81. Хлеб пшеничный домашний
82. Хлеб кукурузный в форме
83. Сладкие лепёшки с мёдом
84. Пирог с яблоками (быстрый)
85. Пирог с тыквой и корицей
86. Печенье ореховое простое
87. Курабье домашнее
88. Творожная запеканка с изюмом
89. Пахлава домашняя упрощённая
90. Урбеч из льна (домашний вариант)
91. Варенье из айвы с лимоном
92. Фрукты с мёдом и орехами

ГЛАВА 8. НАПИТКИ И СОУСЫ
93. Мацони домашний (кисломолочный)
94. Айран с зеленью
95. Компот из сухофруктов
96. Чай с чабрецом и мёдом
97. Морс из брусники
98. Чесночный соус на мацони
99. Томатный соус с зеленью (лёгкая аджика)
100. Имбирно-лимонный напиток с мёдом

ВСТУПЛЕНИЕ

Лакская кухня – часть многонациональной кулинарной традиции Дагестана. В ней ценят простые продукты, яркую зелень, тесто, наваристые бульоны и сытные блюда, которые удобно готовить для семьи.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, адаптированных под домашние условия: без сложных техник и с понятными ингредиентами. Здесь есть и быстрые блюда на каждый день, и более основательные варианты для выходных.

Каждый рецепт содержит ориентиры по времени и выходу, список ингредиентов, пошаговые действия, а также советы по хранению и небольшие заметки, которые помогают добиться стабильного результата.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

14 рецептов: свежие овощи, бобовые, ореховые и молочные закуски.

1. Салат из огурцов и помидоров с красным луком

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– огурцы – 2 шт. (около 300 г)
– помидоры – 3 шт. (около 400 г)
– красный лук – 1/2 шт.
– кинза – 1/2 пучка
– укроп – 1/2 пучка
– растительное масло – 2 ст. л.

– лимонный сок – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Огурцы и помидоры нарежьте средними кусочками, лук – тонкими полукольцами.
2. Зелень мелко нарежьте, добавьте к овощам.
3. Заправьте маслом и лимонным соком, посолите и поперчите.
4. Перемешайте и подавайте сразу.
Хранение: В холодильнике до 12 часов.

2. Салат из капусты с морковью и кинзой
Время: 20 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– белокочанная капуста – 400 г
– морковь – 1 шт. (120 г)
– зелёный лук – 3 пера
– кинза – 1/2 пучка
– яблочный уксус – 1 ст. л.
– растительное масло – 2 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Капусту тонко нашинкуйте и разомните с солью 1 минуту.
2. Морковь натрите на крупной тёрке, зелень нарежьте.
3. Смешайте уксус, масло и сахар, добавьте к салату.
4. Поперчите, перемешайте и дайте постоять 5 минут.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.

3. Салат из печёной свёклы с орехами и чесноком
Время: 1 ч 10 мин | Выход: 3–4 порции
Ингредиенты:
– свёкла – 3 шт. (около 450 г)
– грецкие орехи – 60 г
– чеснок – 1–2 зубчика
– сметана 15% – 2 ст. л.
– растительное масло – 1 ст. л.
– соль – 1/3 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
– укроп – 1/3 пучка
Шаги:
1. Свёклу заверните в фольгу и запекайте при 200°C 50–60 минут до мягкости.
2. Остудите, очистите и нарежьте кубиками.
3. Орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2–3 минуты и крупно порубите.
4. Смешайте свёклу с орехами, сметаной, маслом и чесноком, посолите и поперчите.
5. Посыпьте укропом и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

4. Салат из белой фасоли с зеленью и луком

Время: 25 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– консервированная белая фасоль – 1 банка (400 г)
– репчатый лук – 1/2 шт.
– кинза – 1/2 пучка
– петрушка – 1/2 пучка
– растительное масло – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– паприка – 1/2 ч. л.
Шаги:
1. Фасоль промойте и обсушите.
2. Лук нарежьте очень тонко, зелень мелко порубите.
3. Смешайте фасоль, лук и зелень.
4. Заправьте маслом и лимонным соком, добавьте соль и паприку, перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.

5. Баклажаны с помидорами и чесноком на сковороде
Время: 30 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– баклажаны – 2 шт. (500 г)
– помидоры – 2 шт. (250 г)
– чеснок – 2 зубчика
– растительное масло – 3 ст. л.
– соль – 3/4 ч. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
– петрушка – 1/3 пучка
Шаги:
1. Баклажаны нарежьте кружками 7–8 мм, посолите и оставьте на 10 минут, затем промокните.
2. Обжарьте баклажаны на масле до румяности по 3–4 минуты с каждой стороны.
3. Помидоры нарежьте кубиками, добавьте к баклажанам, посыпьте сахаром и перцем.
4. Тушите под крышкой 5–7 минут, добавьте чеснок и зелень, перемешайте и снимите с огня.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

6. Печёный перец с ореховой заправкой
Время: 40 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– сладкий перец – 4 шт.
– грецкие орехи – 80 г
– чеснок – 1 зубчик
– кинза – 1/3 пучка
– растительное масло – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– паприка – 1/2 ч. л.
Шаги:

1. Перец запеките при 220°C 25–30 минут до подпалин, сложите в пакет на 10 минут и очистите.
2. Орехи измельчите, смешайте с чесноком, маслом, лимонным соком, солью и паприкой.
3. Перец нарежьте полосками, добавьте ореховую заправку.
4. Посыпьте кинзой и аккуратно перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

7. Острая морковь с чесноком и кориандром
Время: 20 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– морковь – 400 г
– чеснок – 2 зубчика
– растительное масло – 2 ст. л.
– яблочный уксус – 1 ст. л.
– молотый кориандр – 1 ч. л.
– паприка – 1 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– острый перец молотый – по вкусу
Шаги:
1. Морковь натрите на крупной тёрке.
2. Смешайте масло, уксус, соль и специи, добавьте чеснок.
3. Заправьте морковь, тщательно перемешайте.
4. Дайте постоять 10 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

8. Творожная паста с зеленью и чесноком
Время: 10 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– творог 9% – 250 г
– сметана 15% – 2 ст. л.
– чеснок – 1 зубчик
– укроп – 1/2 пучка
– петрушка – 1/2 пучка
– соль – 1/3 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Зелень мелко нарежьте, чеснок натрите на мелкой тёрке.
2. Смешайте творог со сметаной до пастообразности.
3. Добавьте зелень и чеснок, посолите и поперчите, перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

9. Ореховая паста с чесноком к мясу и лепёшкам
Время: 15 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– грецкие орехи – 150 г
– чеснок – 2 зубчика
– вода – 60–80 мл
– уксус 6% – 1 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.

– хмели-сунели – 1/2 ч. л.
– кинза – 1/3 пучка
Шаги:
1. Орехи измельчите в крошку в блендере или ступке.
2. Добавьте соль, специи и чеснок, перемешайте.
3. Влейте воду небольшими порциями до густоты соуса.
4. Добавьте уксус и рубленую кинзу, ещё раз перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

10. Маринованный лук к мясу
Время: 15 мин | Выход: 1 миска
Ингредиенты:
– репчатый лук – 2 шт. (300 г)
– вода – 200 мл
– уксус 9% – 2 ст. л.
– сахар – 1 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– укроп – 1/3 пучка
– чёрный перец горошком – 6–8 шт.
Шаги:
1. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. Смешайте воду, уксус, соль и сахар, перемешайте до растворения.
3. Залейте лук маринадом, добавьте перец и укроп.
4. Оставьте на 10–15 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

11. Малосольные огурцы в пакете
Время: 2 ч (активно 10 мин) | Выход: 500 г
Ингредиенты:
– огурцы – 500 г
– чеснок – 2 зубчика
– укроп – 1 пучок
– соль – 1 ч. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Огурцы разрежьте вдоль на 2–4 части.
2. Сложите в плотный пакет, добавьте соль, сахар, перец, рубленый укроп и чеснок.
3. Пакет завяжите и хорошо встряхните.
4. Оставьте при комнатной температуре на 1 час, затем уберите в холодильник ещё на 1 час.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

12. Маринованные шампиньоны быстрые
Время: 1 ч (активно 15 мин) | Выход: 500 г
Ингредиенты:
– шампиньоны – 500 г
– вода – 150 мл
– уксус 9% – 2 ст. л.

– растительное масло – 2 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– сахар – 1 ч. л.
– лавровый лист – 2 шт.
– чеснок – 2 зубчика
Шаги:
1. Грибы промойте и разрежьте крупные пополам.
2. В кастрюле доведите до кипения воду, добавьте соль, сахар, лавр и грибы.
3. Варите 7 минут, затем добавьте уксус и масло, проварите ещё 2 минуты.
4. Остудите, добавьте чеснок и уберите в холодильник минимум на 40 минут.
Хранение: В холодильнике до 5 суток.

13. Сырный салат с зеленью и огурцом
Время: 15 мин | Выход: 3–4 порции
Ингредиенты:
– рассыпчатый сыр (брынза) – 200 г
– огурец – 1 шт.
– помидор – 1 шт.
– кинза – 1/2 пучка
– оливковое или растительное масло – 1 ст. л.
– лимонный сок – 1 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Огурец и помидор нарежьте кубиками, сыр раскрошите.
2. Зелень мелко порубите.
3. Смешайте ингредиенты, заправьте маслом и лимонным соком, поперчите.
Хранение: В холодильнике до 12 часов.

14. Ассорти из зелени с лимонной заправкой
Время: 10 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– петрушка – 1 пучок
– укроп – 1 пучок
– кинза – 1 пучок
– зелёный лук – 1 пучок
– лимонный сок – 1,5 ст. л.
– растительное масло – 2 ст. л.
– соль – 1/3 ч. л.
Шаги:
1. Зелень переберите, промойте и обсушите, крупно нарежьте.
2. Смешайте лимонный сок, масло и соль.
3. Заправьте зелень перед подачей и аккуратно перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 6 часов (в контейнере).

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ
14 рецептов: наваристые бульоны, бобовые супы и овощные варианты.

15. Шурпа из баранины с овощами
Время: 2 ч 10 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:
– баранина на кости – 800 г
– картофель – 4 шт. (500 г)
– морковь – 1 шт. (120 г)
– лук – 1 шт.
– болгарский перец – 1 шт.
– помидоры – 2 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– лавровый лист – 2 шт.
– соль – 1,5 ч. л.
– зира – 1/2 ч. л.
– зелень – 1 пучок
– вода – 2,5 л
Шаги:
1. Мясо промойте, залейте холодной водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Варите на слабом огне 1,5 часа под крышкой.
3. Добавьте нарезанные лук и морковь, варите 10 минут.
4. Положите картофель и перец, варите ещё 15 минут.
5. Добавьте помидоры, специи, соль и чеснок, проварите 5 минут.
6. Снимите с огня, посыпьте зеленью и дайте настояться 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток, можно заморозить до 2 месяцев.

16. Куриный бульон с домашней лапшой
Время: 1 ч 20 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– курица (бедро/голень) – 700 г
– морковь – 1 шт.
– лук – 1 шт.
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – 1,5 ч. л.
– вода – 2,2 л
– для лапши: яйцо – 1 шт.
– мука – 120–150 г
– щепотка соли
Шаги:
1. Курицу залейте водой, доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук и морковь, варите 50 минут на слабом огне.
3. Замесите крутое тесто для лапши из яйца, муки и соли, раскатайте тонко и нарежьте полосками.
4. Процедите бульон, верните на огонь, добавьте лапшу и соль, варите 4–5 минут.
5. Подавайте с зеленью.
Хранение: В холодильнике до 3 суток, лапшу лучше добавлять при разогреве свежую.

17. Суп из чечевицы с помидорами
Время: 45 мин | Выход: 5–6 порций
Ингредиенты:
– красная чечевица – 200 г
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.

– помидоры в собственном соку – 200 г
– чеснок – 1 зубчик
– растительное масло – 2 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– паприка – 1 ч. л.
– вода – 1,8 л
– зелень – 1/2 пучка
Шаги:
1. Лук и морковь мелко нарежьте и пассеруйте на масле 5 минут.
2. Добавьте паприку и чеснок, перемешайте 30 секунд.
3. Всыпьте промытую чечевицу, добавьте воду и помидоры.
4. Варите 20 минут до мягкости, посолите.
5. Посыпьте зеленью и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

18. Фасолевый суп с овощами и зеленью
Время: 1 ч 10 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– красная фасоль консервированная – 1 банка (400 г)
– картофель – 3 шт. (350 г)
– морковь – 1 шт.
– лук – 1 шт.
– томатная паста – 1 ст. л.
– растительное масло – 2 ст. л.

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.