

РЕЦЕПТЫ ЛУРСКОЙ КУХНИ

dizi

kalleh jush

ghee

bademjan beraz

piteh

kalleh pacheh

Lur kebab

ykhni

halim

kurme

keshk

boriani

boriani



Наталья Смакова

Рецепты лурской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

«Лурская кухня» — практичный сборник домашних блюд западного и юго-западного Ирана. Лурская кулинарная традиция сочетает простые продукты и выразительные вкусы: много свежей зелени, кисломолочных соусов, бобовых, риса и ароматных специй; мясные блюда часто дополняются лимоном, орехами и гранатовой кислинкой. Внутри — 100 рецептов, сгруппированных по разделам: закуски и салаты, супы и аши, пловы и каши, хореш и рагу, мясо и птица, овощи и бобовые, лепёшки и выпечка, соусы и йогуртовые блюда, десерты и напитки. Каждый рецепт содержит время и выход, список ингредиентов, пошаговое приготовление, рекомендации по хранению и короткую заметку.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты лурской кухни

Рецепты лурской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из огурцов и помидоров с сумахом
2. Баклажаны с йогуртом и чесноком по-лурски
3. Хумус с травами и лимоном
4. Лабне с мятой и кунжутом
5. Салат из нута с гранатом и зеленью
6. Морковь по-ирански с кумином и лимоном
7. Запечённый перец с томатами и чесноком
8. Маст-о-хияр: йогурт с огурцом и мятой
9. Салат из редиса и зелени с кислым молоком
10. Паста из грецких орехов и зелени
11. Маринованные оливки с лимоном и кориандром
12. Свёкла с йогуртом, чесноком и мятой

ГЛАВА 2. СУПЫ И АШИ

13. Аш-е доог: йогуртовый суп с зеленью и рисом
14. Калех-джуш: тёплый суп из йогурта и мяты
15. Аш-е реште: суп с лапшой и бобовыми
16. Суп из красной чечевицы с куркумой и лимоном
17. Томатный суп с нуттом и мятой
18. Бульон из баранины с зеленью и рисом
19. Суп из нута со шпинатом и лимоном
20. Суп из ячменя с курицей и лимоном
21. Овощной суп с булгуром и кинзой
22. Суп из чечевицы с курагой и корицей

ГЛАВА 3. РИС, ПЛОВЫ И КАШИ

23. Плов с бараниной и изюмом по-лурски
24. Плов с курицей и барбарисом
25. Сабзи-поло: рис с зеленью
26. Адес-поло: рис с чечевицей и жареным луком
27. Рис с фасолью и томатами
28. Тахчин с курицей и йогуртом
29. Плов с баклажаном и томатами
30. Рис с тыквой и корицей
31. Плов с нуттом и морковью
32. Рис с фрикадельками в томатном соусе
33. Булгур-пилав с томатами и зеленью
34. Пшеничная каша с молоком и финиками
35. Дэмпухт: рис на пару с шафраном
36. Рис с зелёной фасолью и укропом

ГЛАВА 4. ХОРЕШ И РАГУ

37. Хореш с сельдереем и зеленью
38. Хореш бамия с говядиной и томатами
39. Хореш из баклажанов с бараниной
40. Хореш с айвой и нутом
41. Курица с кислой сливой и шафраном
42. Фесенджан: курица в орехово-гранатовом соусе
43. Рагу из баранины с фасолью и картофелем
44. Говядина, тушённая с сухофруктами и корицей
45. Овощное рагу с чечевицей и томатами
46. Хореш гейме: мясо с жёлтым горохом и лаймом
47. Курица, тушённая с лимоном и оливками
48. Индейка со шпинатом в йогуртовом соусе
49. Тушёные баклажаны с нутом и гранатом
50. Рагу из кабачков с бараниной и мятой

ГЛАВА 5. МЯСО И ПТИЦА

51. Кебаб лури из баранины с луком и куркумой
52. Джудже-кебаб на йогурте с шафраном
53. Люля-кебаб из говядины в духовке
54. Баранина, запечённая с картофелем и тмином
55. Котлеты из индейки с зеленью и зирой
56. Тефтели в гранатовом соусе
57. Печень ягнёнка с луком и сумахом
58. Курица в йогуртовом соусе с шафраном
59. Перцы, фаршированные мясом и рисом
60. Долма в капустных листьях с бараниной
61. Говядина, томлённая с чесноком и травами
62. Баранина на кости с нутом

ГЛАВА 6. ОВОЩИ, ЯЙЦА И БОБОВЫЕ

63. Дал из красной чечевицы с кумином
64. Нут в томатах с кориандром
65. Фасоль с карамелизированным луком и мятой
66. Баклажаны с кашком и мятой
67. Цветная капуста с куркумой в духовке
68. Овощные котлетки из нута на сковороде
69. Шакшука с томатами и сладким перцем
70. Куку сабзи: омлет с зеленью
71. Куку с картофелем и луком
72. Тушёная тыква с чечевицей и томатами
73. Шпинат с йогуртом и чесноком (тёплая закуска)
74. Баклажаны, запечённые с тахини и лимоном

ГЛАВА 7. ХЛЕБ И ВЫПЕЧКА

75. Нан-е тафтун на сковороде
76. Лепёшки на йогурте с зеленью
77. Тонкий домашний лаваш

78. Самса с бараниной в духовке
79. Пирожки с зеленью и сыром
80. Пита-карманы в духовке
81. Булочки с кунжутом и тмином
82. Рулетики со шпинатом и сыром (бёрек в духовке)
83. Рисовые лепёшки с шафраном
84. Лепёшка из кукурузной муки с зеленью

ГЛАВА 8. СОУСЫ И ЙОГУРТОВЫЕ БЛЮДА

85. Соус тахини-лимон
86. Йогуртовый соус с чесноком и мятой
87. Гранатовый соус-глейз для мяса
88. Зелёный соус с кинзой и грецким орехом
89. Острый томатный соус с тмином
90. Дуг домашний с мятой
91. Кашк из густого йогурта (упрощённый)
92. Намазка из белой фасоли с лимоном и зирой

ГЛАВА 9. ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

93. Шир-берендж: рисовый пудинг с кардамоном
94. Фирни: молочный пудинг с розовой водой
95. Халва из манки с шафраном
96. Печенье с финиками и кунжутом
97. Ореховые шарики с финиками и какао
98. Варенье из айвы с лимоном
99. Чай с кардамоном и корицей
100. Компот из сухофруктов с шафраном

ВСТУПЛЕНИЕ

Лурская кухня – это домашняя кулинарная традиция западного и юго-западного Ирана. Её характерные черты – щедрое использование зелени, простых кисломолочных продуктов, бобовых и риса.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, которые удобно готовить на обычной кухне. В каждом рецепте есть время и выход, список ингредиентов, понятные шаги, рекомендации по хранению и короткая заметка.

Используйте книгу как справочник: выбирайте раздел по настроению – быстрые закуски, согревающие супы, пловы, тушёные блюда (хореш), выпечку и лепёшки, соусы и десерты. Многие блюда хорошо сочетаются между собой: рис + тушёное + йогуртовый соус – классическая домашняя связка.

ГЛАВА 1. ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Лёгкие закуски, салаты и намазки – хорошо подходят к лепёшкам, рису и мясу.

1. Салат из огурцов и помидоров с сумахом

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г

- красный лук – 60 г
- петрушка – 15 г
- лимонный сок – 1 ст. л.
- оливковое масло – 1 ст. л.
- сумак – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Помидоры и огурцы нарежьте кубиком, лук – тонкими полукольцами.
2. Петрушку мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Смешайте лимонный сок, масло, сумак и соль.
4. Заправьте салат, аккуратно перемешайте и оставьте на 5 минут.
5. Подавайте сразу, пока овощи остаются хрустящими.

Хранение: В холодильнике до 12 часов.

2. Баклажаны с йогуртом и чесноком по-лурски

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- баклажаны – 2 шт. (около 500 г)
- йогурт натуральный – 200 г
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 1 ст. л.
- лимонный сок – 1 ч. л.
- мята сушёная – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Баклажаны наколите вилкой и запекут при 220 °C 25 минут до мягкости.
2. Остудите, снимите кожицу и нарежьте мякоть крупно.
3. Смешайте йогурт, тёртый чеснок, лимонный сок, соль и перец.
4. Добавьте баклажаны, полейте маслом и посыпьте мятой.
5. Охладите 10 минут и подавайте с лепёшками.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

3. Хумус с травами и лимоном

Время: 15 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- нут консервированный – 400 г (без жидкости)
- тахини – 2 ст. л.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- чеснок – 1 зубчик
- оливковое масло – 2 ст. л.
- зира молотая – 1/2 ч. л.
- петрушка – 10 г
- соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Нут промойте и обсушите.
2. В чаше блендера соедините нут, тахини, лимонный сок и чеснок.
3. Добавьте зиру, соль и 3-4 ст. л. воды, пробейте до кремовой текстуры.
4. Вмешайте рубленую петрушку и 1 ст. л. масла.

5. Подавайте, сделав ложкой углубление и полив оставшимся маслом.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

4. Лабне с мятой и кунжутом

Время: 10 мин + 2 часа | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- йогурт натуральный – 600 г
- соль – 1 ч. л.
- мята сушёная – 1 ч. л.
- кунжут – 1 ст. л.
- оливковое масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте йогурт с солью.
2. Выложите в марлю и подвесьте над миской на 2 часа.
3. Переложите густой йогурт в миску, разровняйте.
4. Посыпьте мятой и кунжутом, полейте маслом.
5. Подавайте с овощами или тёплыми лепёшками.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

5. Салат из нута с гранатом и зеленью

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- нут консервированный – 300 г (без жидкости)
- зерна граната – 120 г
- огурец – 200 г
- зелёный лук – 20 г
- кинза – 10 г
- оливковое масло – 1 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Нут промойте и обсушите.
2. Огурец нарежьте кубиком, зелень мелко порубите.
3. Смешайте нут, огурец, зелень и зерна граната.
4. Заправьте маслом, лимонным соком и солью.
5. Подавайте сразу или после 10 минут настаивания.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

6. Морковь по-ирански с кумином и лимоном

Время: 25 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- морковь – 500 г
- оливковое масло – 1 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- кумин молотый – 1 ч. л.
- паприка – 1/2 ч. л.
- чеснок – 1 зубчик
- соль – 3/4 ч. л.
- петрушка – 10 г

Шаги:

1. Морковь нарежьте кружочками и отварите 8-10 минут до мягкости, но не разварите.
2. Слейте воду и остудите морковь до тёплого состояния.
3. Смешайте масло, лимонный сок, кумин, паприку, тёртый чеснок и соль.
4. Заправьте морковь, посыпьте рубленой петрушкой.
5. Охладите 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

7. Запечённый перец с томатами и чесноком

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- сладкий перец – 3 шт. (около 450 г)
- помидоры – 2 шт. (около 250 г)
- чеснок – 2 зубчика
- оливковое масло – 2 ст. л.
- уксус яблочный – 1 ст. л.
- соль – 3/4 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.
- петрушка – 10 г

Шаги:

1. Перец запеките при 230 °С 20 минут до подпалин.
2. Переложите в пакет на 10 минут, затем снимите кожицу и нарежьте полосками.
3. Помидоры нарежьте кубиком, чеснок мелко порубите.
4. Смешайте перец, помидоры, масло, уксус, соль и перец.
5. Посыпьте петрушкой и охладите перед подачей 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

8. Маст-о-хияр: йогурт с огурцом и мятой

Время: 10 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- йогурт натуральный – 300 г
- огурцы – 200 г
- мята свежая – 5 г
- укроп – 5 г
- чеснок – 1 зубчик
- изюм – 30 г
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Огурцы натрите на крупной тёрке и слегка отожмите.
2. Смешайте йогурт, огурцы, рубленую зелень и тёртый чеснок.
3. Добавьте изюм, соль и перец.
4. Перемешайте и охладите 10 минут.
5. Подавайте как соус к рису, мясу или лепёшкам.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

9. Салат из редиса и зелени с кислым молоком

Время: 10 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- редис – 250 г
- зелёный лук – 20 г
- укроп – 10 г
- кинза – 10 г
- простокваша или кефир – 150 мл
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Редис нарежьте тонкими кружочками, зелень мелко порубите.
2. Смешайте редис и зелень в миске.
3. Добавьте простоквашу, соль и перец.
4. Аккуратно перемешайте и оставьте на 5 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: В холодильнике до 12 часов.

10. Паста из грецких орехов и зелени

Время: 10 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- грецкие орехи – 120 г
- кинза – 15 г
- петрушка – 10 г
- чеснок – 1 зубчик
- лимонный сок – 1 ст. л.
- оливковое масло – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Орехи слегка подсушите на сухой сковороде 3 минуты и остудите.
2. Пробейте орехи в блендере до крупной крошки.
3. Добавьте зелень, чеснок, лимонный сок, масло, соль и перец.
4. Пробейте до пастообразной консистенции, при необходимости добавьте 1-2 ст. л. воды.
5. Подавайте с лепёшками или как соус к овощам.

Хранение: В холодильнике до 4 суток.

11. Маринованные оливки с лимоном и кориандром

Время: 10 мин + 2 часа | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- оливки без косточки – 250 г
- лимон – 1/2 шт.
- оливковое масло – 1 ст. л.
- кориандр молотый – 1/2 ч. л.
- паприка – 1/2 ч. л.
- чеснок – 1 зубчик

Шаги:

1. Лимон нарежьте тонкими ломтиками, чеснок – пластинками.
2. Смешайте оливки, лимон и чеснок.
3. Добавьте масло, кориандр и паприку, перемешайте.
4. Накройте и оставьте в холодильнике на 2 часа.
5. Подавайте как закуску или к рису.

Хранение: В холодильнике до 5 суток.

12. Свёкла с йогуртом, чесноком и мятой

Время: 1 ч 10 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- свёкла – 2 шт. (около 400 г)
- йогурт натуральный – 200 г
- чеснок – 1 зубчик
- лимонный сок – 1 ч. л.
- мята сушёная – 1/2 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- грецкие орехи – 30 г

Шаги:

1. Свёклу заверните в фольгу и запеките при 200 °С 50-60 минут до мягкости.
2. Остудите, очистите и натрите на крупной тёрке.
3. Смешайте йогурт, тёртый чеснок, лимонный сок и соль.
4. Соедините свёклу с соусом, посыпьте мятой и рублеными орехами.
5. Охладите 20 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

ГЛАВА 2. СУПЫ И АШИ

Согревающие супы и аши: от йогуртовых вариантов до густых бобовых.

13. Аш-е доог: йогуртовый суп с зеленью и рисом

Время: 45 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- рис – 80 г
- йогурт натуральный – 400 г
- вода – 1,2 л
- нут консервированный – 200 г (без жидкости)
- укроп – 15 г
- кинза – 15 г
- мята сушёная – 1 ч. л.
- яйцо – 1 шт.
- соль – 1 ч. л.

Шаги:

1. Рис промойте и варите в воде 20 минут до мягкости.
2. Йогурт взбейте с яйцом и 200 мл горячего бульона из кастрюли.
3. Влейте йогуртовую смесь в кастрюлю тонкой струйкой, постоянно помешивая.
4. Добавьте нут, рубленую зелень, мяту и соль, прогрейте 5 минут, не доводя до бурного кипения.

5. Снимите с огня и дайте супу постоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогревать на слабом огне, не кипятить.

14. Калех-джуш: тёплый суп из йогурта и мяты

Время: 25 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- лук репчатый – 120 г
- оливковое масло – 1 ст. л.

- чеснок – 2 зубчика
- грецкие орехи – 60 г
- йогурт густой – 300 г
- вода – 700 мл
- мята сушёная – 1 ч. л.
- куркума – 1/2 ч. л.
- соль – 3/4 ч. л.

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте в масле 6-7 минут до мягкости.
 2. Добавьте чеснок, куркуму и мяту, прогрейте 30 секунд.
 3. Влейте воду, доведите до кипения и варите 5 минут.
 4. Йогурт размешайте до однородности и влейте, постоянно помешивая, затем прогрейте 3 минуты без кипения.
 5. Добавьте рубленые орехи, посолите и подавайте.
- Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогревать на слабом огне.

15. Аш-е реште: суп с лапшой и бобовыми

Время: 1 ч 10 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- лук репчатый – 150 г
- растительное масло – 2 ст. л.
- чечевица – 120 г
- фасоль белая консервированная – 200 г
- нут консервированный – 200 г
- вода – 1,8 л
- лапша (тонкая) – 120 г
- шпинат – 150 г
- куркума – 1/2 ч. л.
- соль – 1 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте в масле 10 минут до золотистого цвета.
 2. Добавьте куркуму, затем чечевицу и воду, варите 25 минут.
 3. Положите нут и фасоль, варите ещё 10 минут.
 4. Добавьте лапшу и шпинат, варите 6-7 минут до готовности лапши.
 5. Посолите и дайте супу постоять 10 минут перед подачей.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

16. Суп из красной чечевицы с куркумой и лимоном

Время: 35 мин | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- красная чечевица – 200 г
- лук репчатый – 120 г
- морковь – 120 г
- растительное масло – 1 ст. л.
- куркума – 1/2 ч. л.
- зира молотая – 1/2 ч. л.
- вода – 1,4 л
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте в масле 6 минут.
2. Добавьте куркуму и зиру, прогрейте 20 секунд.
3. Всыпьте чечевицу, влейте воду и варите 20 минут.
4. Пробейте суп блендером до однородности.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и прогрейте 1 минуту.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

17. Томатный суп с нутом и мятой

Время: 40 мин | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

- лук репчатый – 120 г
- растительное масло – 1 ст. л.
- помидоры в собственном соку – 400 г
- нут консервированный – 250 г (без жидкости)
- вода – 900 мл
- мята сушёная – 1 ч. л.
- паприка – 1/2 ч. л.
- соль – 1 ч. л.

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте 6 минут до мягкости.
2. Добавьте паприку и мяту, прогрейте 20 секунд.
3. Положите томаты и разомните их ложкой.
4. Влейте воду, добавьте нут и варите 20 минут.
5. Посолите и подавайте; при желании пробейте половину супа блендером.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

18. Бульон из баранины с зеленью и рисом

Время: 1 ч 20 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- баранина на кости – 700 г
- вода – 2 л
- лук репчатый – 120 г
- морковь – 120 г
- рис – 70 г
- петрушка – 15 г
- укроп – 10 г
- лавровый лист – 1 шт.
- соль – 1 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Баранину залейте водой, доведите до кипения и снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист, варите 60 минут на слабом огне.
3. Достаньте мясо, отделите от костей и нарежьте.
4. Процедите бульон, верните мясо, всыпьте промытый рис и варите 15 минут.

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.