

РЕЦЕПТЫ МОКШАНСКОЙ КУХНИ

Authentic Moksha Cuisine
Cookbook

Наталья Смакова

Наталья Смакова
Рецепты мокшанской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Книга «Рецепты мокшанской кухни» — практичный сборник из 100 домашних блюд традиций Мордовии и Поволжья. Внутри: закуски и салаты, супы и похлёбки, каши и блюда из круп, мясо и птица, блюда из рыбы и грибов, выпечка и блюда из теста, заготовки и соусы, десерты и напитки. Каждый рецепт снабжён примерным временем, выходом, списком ингредиентов и понятными шагами приготовления — удобно готовить каждый день и сохранять любимые блюда в семье.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Смакова

Рецепты мокшанской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Мокшанская кухня – часть богатой традиции народов Мордовии и всего Поволжья. Это простые, сытные и понятные блюда, которые готовили из того, что было под рукой: зерно и крупы, картофель и капуста, грибы и речная рыба, молочные продукты.

В сборнике собраны рецепты на каждый день: от салатов и похлёбок до выпечки, домашних заготовок и напитков. Большинство блюд готовится из доступных продуктов, а шаги описаны коротко – чтобы было удобно готовить даже без опыта.

Используйте рецепты как базу: меняйте гарниры, выбирайте сезонные овощи, подстраивайте специи под вкус семьи. Так традиционная кухня остаётся живой и легко вписывается в современный ритм.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

14 рецептов: свежие салаты, овощные закуски и домашние намазки.

1. Салат из квашеной капусты с клюквой и луком

Время: 10 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- квашеная капуста – 400 г
- клюква (свежая или замороженная) – 80 г
- лук репчатый – 1/2 шт.
- масло подсолнечное – 2 ст. л.
- сахар – 1 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу
- укроп – 2-3 веточки

Шаги:

1. Капусту слегка отожмите, при необходимости промойте и снова отожмите.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами, разомните с сахаром 30 секунд.
3. Смешайте капусту, лук и клюкву.
4. Заправьте маслом, поперчите и перемешайте.
5. Посыпьте укропом и подавайте сразу или после 10 минут в холодильнике.

Хранение: В холодильнике до 12 часов.

2. Свёкла с хреном и яблочным уксусом по-мокшански

Время: 1 ч 10 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- свёкла – 600 г
- хрен тёртый – 40-50 г
- уксус яблочный – 1 ст. л.
- масло подсолнечное – 1 ст. л.
- сахар – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Свёклу отварите до мягкости 45-60 минут, остудите и очистите.
2. Натрите свёклу на крупной тёрке.

3. Добавьте тёртый хрен, соль и сахар.
 4. Влейте уксус и масло, тщательно перемешайте.
 5. Уберите в холодильник на 30 минут и подавайте охлаждённой.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

3. Грибы в сметане с луком

Время: 25 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- шампиньоны – 400 г
- лук репчатый – 1 шт.
- сметана – 200 г
- масло сливочное – 20 г
- мука – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу
- укроп – 2-3 веточки

Шаги:

1. Грибы нарежьте пластинками, лук – полукольцами.
 2. Обжарьте лук на сливочном масле 3-4 минуты до мягкости.
 3. Добавьте грибы и готовьте 7-8 минут, пока не выпарится жидкость.
 4. Всыпьте муку, перемешайте и прогрейте 30 секунд.
 5. Добавьте сметану, соль и перец, тушите 5 минут на слабом огне. Посыпьте укропом.
- Хранение: В холодильнике до 2 суток.

4. Салат из редьки с мёдом и уксусом

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- редька (чёрная или белая) – 400 г
- морковь – 150 г
- мёд – 1 ч. л.
- уксус 6% – 1 ст. л.
- масло подсолнечное – 2 ст. л.
- соль – 1/3 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Редьку и морковь натрите на крупной тёрке.
 2. Слегка посолите, перемешайте и оставьте на 5 минут, затем отожмите сок.
 3. Смешайте мёд, уксус и масло до однородности.
 4. Заправьте салат, поперчите и перемешайте.
 5. Дайте постоять 5 минут и подавайте.
- Хранение: В холодильнике до 12 часов.

5. Огурцы в сметане с укропом и чесноком

Время: 10 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- огурцы – 400 г
- сметана – 200 г
- чеснок – 1-2 зубчика
- укроп – 1/2 пучка

- соль – 1/3 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Огурцы нарежьте тонкими кружками или полукружьями.
2. Смешайте сметану с солью, перцем и тёртым чесноком.
3. Добавьте рубленый укроп.
4. Соедините огурцы с заправкой и аккуратно перемешайте.
5. Подавайте сразу или охладите 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 12 часов.

6. Закуска из печёной тыквы с чесноком и зеленью

Время: 45 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- тыква – 600 г
- масло подсолнечное – 2 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- уксус 6% – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу
- петрушка – 2-3 веточки

Шаги:

1. Тыкву нарежьте кубиком 2-3 см, смешайте с 1 ст. л. масла и щепоткой соли.
2. Запеките при 200°C 25-30 минут до мягкости и румяных краёв.
3. Смешайте оставшееся масло, уксус, тёртый чеснок, соль и перец.
4. Горячую тыкву переложите в миску, полейте заправкой и перемешайте.
5. Посыпьте петрушкой и подавайте тёплой или охлаждённой.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

7. Творожная намазка с зелёным луком и тмином

Время: 10 мин | Выход: 6 бутербродов

Ингредиенты:

- творог 5-9% – 250 г
- сметана – 2 ст. л.
- лук зелёный – 1/2 пучка
- укроп – 3-4 веточки
- тмин – 1/2 ч. л.
- соль – 1/3 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Творог разомните вилкой.
2. Добавьте сметану и перемешайте до кремовой консистенции.
3. Зелень мелко нарежьте и вмешайте в творог.
4. Добавьте тмин, соль и перец.
5. Намажьте на хлеб и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

8. Паштет из куриной печени с яблоком

Время: 35 мин + охлаждение | Выход: около 400 г

Ингредиенты:

- печень куриная – 500 г
- лук репчатый – 1 шт.
- яблоко – 1 шт.
- масло сливочное – 80 г
- масло подсолнечное – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу
- мускатный орех – щепотка

Шаги:

1. Печень промойте, обсушите и удалите прожилки.
2. Лук нарежьте, яблоко очистите и нарежьте кубиком.
3. Обжарьте лук на масле 4 минуты, добавьте яблоко и готовьте ещё 3 минуты.
4. Добавьте печень и жарьте 8-10 минут до готовности, посолите и поперчите.
5. Пробейте массу блендером, добавьте сливочное масло и мускат, снова пробейте. Охладите 2 часа.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

9. Селёдка с маринованным луком по-домашнему

Время: 20 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- филе сельди – 300 г
- лук репчатый – 1 шт.
- уксус 6% – 2 ст. л.
- вода – 3 ст. л.
- сахар – 1 ч. л.
- масло подсолнечное – 1 ст. л.
- перец чёрный – по вкусу
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. Смешайте воду, уксус и сахар, залейте лук и оставьте на 15 минут.
3. Сельдь нарежьте кусочками.
4. Слейте маринад, добавьте к луку масло, перец и лавровый лист.
5. Смешайте с сельдью и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

10. Морковный салат с яблоком и маслом

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- морковь – 400 г
- яблоко – 1-2 шт.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- масло подсолнечное (или конопляное) – 2 ст. л.
- мёд – 1 ч. л.
- соль – щепотка
- изюм – 40 г (по желанию)

Шаги:

1. Морковь натрите на крупной тёрке.
2. Яблоко натрите или нарежьте тонкой соломкой, сразу сбрызните лимонным соком.

3. Смешайте масло, мёд и щепотку соли.
 4. Соедините морковь и яблоко, добавьте изюм и заправку.
 5. Перемешайте и подавайте.
- Хранение: В холодильнике до 12 часов.

11. Картофельный салат с грибами и солёными огурцами

Время: 30 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- картофель – 500 г
- огурцы солёные – 2 шт.
- шампиньоны маринованные – 200 г
- лук репчатый – 1/2 шт.
- масло подсолнечное – 2 ст. л.
- горчица – 1 ч. л.
- укроп – 2-3 веточки
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Картофель отварите в мундире до готовности, остудите и нарежьте кубиком.
 2. Огурцы и грибы нарежьте, лук – мелко.
 3. Смешайте масло и горчицу.
 4. Соедините все ингредиенты, добавьте укроп и перец.
 5. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
- Хранение: В холодильнике до 24 часов.

12. Закуска из фасоли с томатом и луком

Время: 20 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- фасоль белая (консервированная) – 400 г
- лук репчатый – 1 шт.
- томатная паста – 1,5 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- масло подсолнечное – 2 ст. л.
- сахар – щепотка
- соль – 1/2 ч. л.
- паприка – 1/2 ч. л.
- перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле 5 минут до золотистости.
 2. Добавьте тёртый чеснок и прогрейте 30 секунд.
 3. Вмешайте томатную пасту, сахар и 3-4 ст. л. воды, доведите до кипения.
 4. Добавьте фасоль без жидкости, посолите и поперчите.
 5. Тушите 5-7 минут. Подавайте тёплой или охлаждённой.
- Хранение: В холодильнике до 2 суток.

13. Капустные рулетики с морковью и укропом

Время: 45 мин | Выход: 10 шт.

Ингредиенты:

- капуста белокочанная – 1 небольшой кочан
- морковь – 2 шт.

- лук репчатый – 1 шт.
- масло подсолнечное – 2 ст. л.
- уксус 6% – 2 ст. л.
- сахар – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чеснок – 1 зубчик
- укроп – 1/2 пучка

Шаги:

1. Разберите капусту на 10 крупных листьев и бланшируйте их 3 минуты, затем остудите.
 2. Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на масле 6-7 минут, посолите.
 3. Добавьте рубленый укроп и тёртый чеснок, перемешайте.
 4. На каждый лист выложите начинку и сверните рулетиком.
 5. Смешайте уксус, сахар и 150 мл воды, полейте рулетики и охладите 30 минут.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

14. Икра из кабачка с зеленью (быстрая)

Время: 40 мин | Выход: около 700 г

Ингредиенты:

- кабачки – 1 кг
- лук репчатый – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- томатная паста – 2 ст. л.
- масло подсолнечное – 3 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- сахар – 1 ч. л.
- чеснок – 2 зубчика
- укроп – 1/2 пучка

Шаги:

1. Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
 2. Кабачки нарежьте кубиком, добавьте к овощам и тушите 15 минут под крышкой.
 3. Добавьте томатную пасту, соль и сахар, тушите ещё 10 минут.
 4. Пробейте массу блендером до желаемой текстуры.
 5. Вмешайте тёртый чеснок и укроп, остудите.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток, в морозилке до 2 месяцев.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

14 рецептов: щи, похлёбки, молочные супы и рыбацкие ухи.

15. Щи постные с квашеной капустой и картофелем

Время: 50 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- квашеная капуста – 400 г
- картофель – 400 г
- морковь – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- масло подсолнечное – 2 ст. л.
- лавровый лист – 2 шт.
- перец горошком – 6-8 шт.
- соль – по вкусу

– вода – 2 л

Шаги:

1. Капусту при необходимости промойте и отожмите, переложите в кастрюлю и залейте водой.

2. Варите 20 минут на слабом огне.

3. Картофель нарежьте кубиком и добавьте в суп.

4. Лук и морковь обжарьте на масле 5 минут и добавьте в кастрюлю.

5. Положите лавровый лист и перец, варите ещё 15 минут. Посолите по вкусу.

Хранение: В холодильнике до 3 суток, в морозилке до 2 месяцев.

16. Щи с говядиной и пшёном

Время: 1 ч 20 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– говядина на кости – 500 г

– квашеная капуста – 300 г

– картофель – 300 г

– пшено – 60 г

– морковь – 1 шт.

– лук репчатый – 1 шт.

– лавровый лист – 2 шт.

– соль – по вкусу

– вода – 2,5 л

Шаги:

1. Говядину залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 50 минут.

2. Капусту добавьте в бульон и варите 15 минут.

3. Пшено тщательно промойте и добавьте в кастрюлю.

4. Картофель нарежьте кубиком и добавьте вместе с обжаренными луком и морковью.

5. Варите 15 минут, добавьте лавровый лист и соль, дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

17. Грибная похлёбка с перловкой

Время: 1 ч 10 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– перловка – 70 г

– шампиньоны – 400 г

– картофель – 300 г

– морковь – 1 шт.

– лук репчатый – 1 шт.

– масло подсолнечное – 2 ст. л.

– лавровый лист – 1 шт.

– соль – по вкусу

– вода – 2 л

Шаги:

1. Перловку промойте и отварите 25 минут в отдельной воде, затем откиньте на сито.

2. В кастрюле с 2 л воды доведите до кипения и добавьте картофель кубиком.

3. Лук и морковь обжарьте 5 минут, добавьте нарезанные грибы и готовьте ещё 7 минут.

4. Переложите зажарку в суп, добавьте перловку.

5. Положите лавровый лист, варите 10 минут, посолите и дайте постоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток, в морозилке до 2 месяцев.

18. Молочный суп с пшеном

Время: 25 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- молоко – 1,2 л
- пшено – 80 г
- сахар – 1 ст. л.
- соль – щепотка
- масло сливочное – 20 г

Шаги:

1. Пшено промойте до прозрачной воды.
2. Залейте пшено 300 мл воды, доведите до кипения и варите 5 минут, затем слейте воду.
3. Добавьте горячее молоко, сахар и соль.
4. Варите 10-12 минут на слабом огне, помешивая.
5. Добавьте сливочное масло, накройте крышкой и дайте постоять 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

19. Баланда молочная со шпинатом и яйцом

Время: 30 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- молоко – 1 л
- вода – 500 мл
- шпинат – 200 г
- лук репчатый – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- манная крупа – 1 ст. л.
- яйца – 2 шт.
- масло сливочное – 20 г
- соль – по вкусу
- укроп – 2-3 веточки

Шаги:

1. Яйца сварите вкрутую, очистите и разомните желтки вилкой.
2. Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле 4-5 минут.
3. Влейте воду и молоко, доведите до кипения.
4. Добавьте шпинат, варите 3 минуты, затем тонкой струйкой всыпьте манку, помешивая.
5. Посолите, добавьте желтки и укроп, прогрейте 1 минуту и снимите с огня.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

20. Гороховый суп с копчёностями

Время: 1 ч 30 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- горох колотый – 200 г
- рёбра копчёные – 400 г
- картофель – 300 г
- морковь – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- лавровый лист – 2 шт.
- перец горошком – 6 шт.

- соль – по вкусу
- вода – 2,5 л

Шаги:

1. Горох промойте и замочите в холодной воде на 30 минут.
 2. Рёбра залейте водой, доведите до кипения и варите 30 минут.
 3. Добавьте горох и варите ещё 30 минут до мягкости.
 4. Положите картофель кубиком и варите 10 минут.
 5. Добавьте обжаренные лук и морковь, лавровый лист, посолите и варите 10 минут.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

21. Чечевичный суп с морковью и чесноком

Время: 35 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- чечевица красная – 200 г
- картофель – 250 г
- морковь – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- томатная паста – 1 ст. л.
- масло подсолнечное – 2 ст. л.
- соль – по вкусу
- вода – 2 л

Шаги:

1. Лук и морковь обжарьте на масле 5 минут, добавьте томатную пасту и прогрейте 1 минуту.
 2. Влейте воду, доведите до кипения.
 3. Добавьте картофель кубиком и промытую чечевицу.
 4. Варите 15-18 минут до мягкости чечевицы.
 5. Посолите, добавьте тёртый чеснок, перемешайте и дайте постоять 5 минут.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

22. Богатая уха «цебярь» по-мокшански

Время: 1 ч | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- рыба для бульона (головы и хребты) – 500 г
- филе белой рыбы – 400 г
- картофель – 300 г
- лук репчатый – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- лавровый лист – 2 шт.
- перец горошком – 8 шт.
- соль – по вкусу
- вода – 2,2 л
- петрушка – 2-3 веточки

Шаги:

1. Рыбу для бульона залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 20 минут.
2. Бульон процедите, верните в кастрюлю.
3. Добавьте картофель кубиком, лук и морковь, варите 15 минут.

4. Положите кусочки филе, лавровый лист и перец, варите 8-10 минут без сильного кипения.

5. Посолите, добавьте петрушку и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

23. Уха из речной рыбы с картофелем

Время: 50 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– речная рыба (окунь, карась или судак) – 700 г

– картофель – 400 г

– лук репчатый – 1 шт.

– морковь – 1 шт.

– лавровый лист – 1 шт.

– перец горошком – 6 шт.

– соль – по вкусу

– вода – 2,2 л

– укроп – 1/2 пучка

Шаги:

1. Рыбу очистите, удалите жабры, промойте.

2. Залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 15 минут.

3. Добавьте картофель кубиком, лук и морковь, варите 15 минут.

4. Достаньте крупные куски рыбы, отделите мякоть от костей и верните в суп.

5. Посолите, добавьте укроп и лавровый лист, прогрейте 2 минуты и дайте настояться.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

24. Суп с домашней лапшой и курицей

Время: 1 ч | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– куриные бёдра – 2 шт.

– картофель – 300 г

– морковь – 1 шт.

– лук репчатый – 1 шт.

– лавровый лист – 1 шт.

– соль – по вкусу

– вода – 2,5 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.