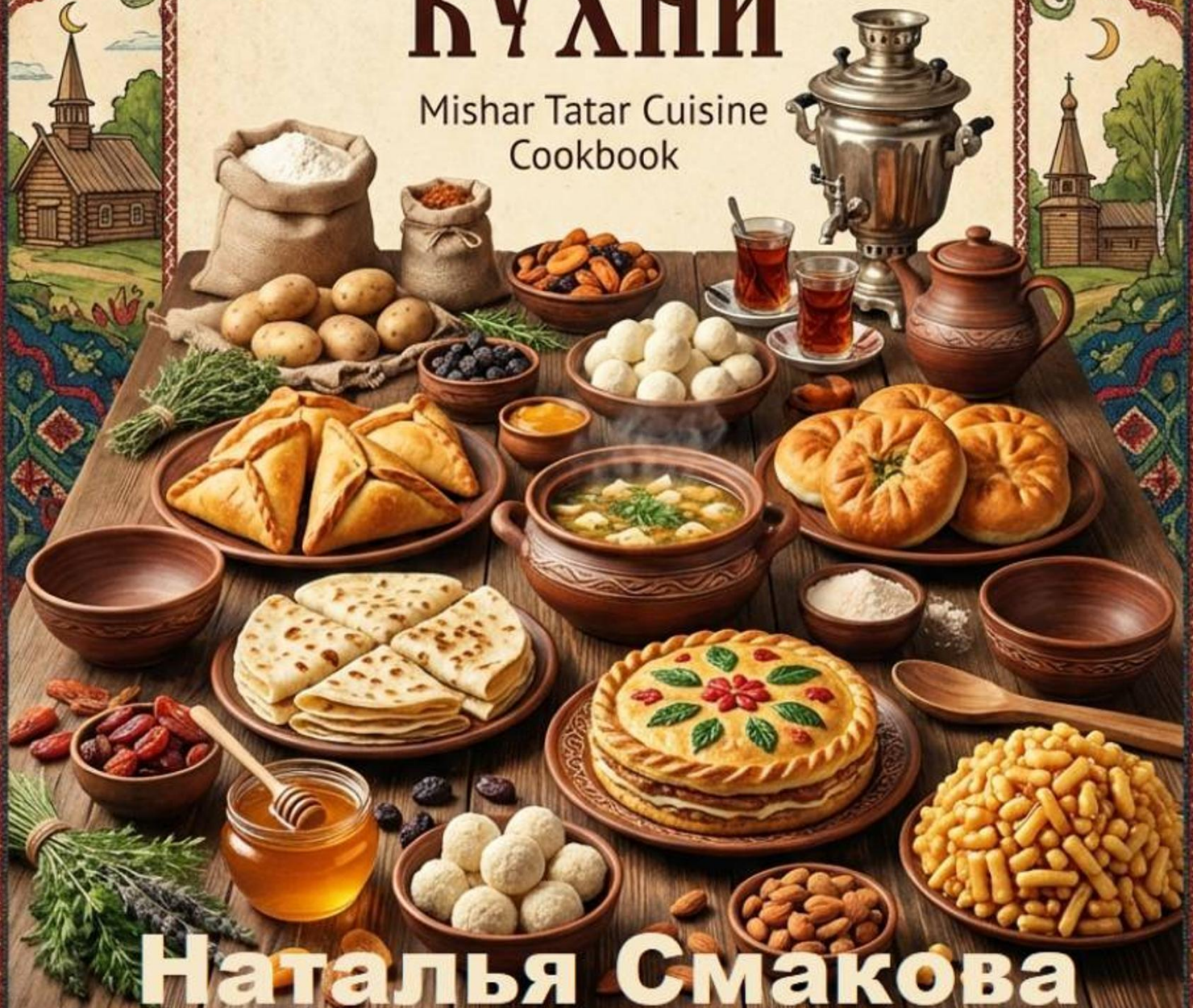
# РЕЦЕПТЫ МИШАРСКОЙ КУХНИ

Mishar Tatar Cuisine
Cookbook



Наталья Смакова

Наталья Смакова

# Рецепты мишарской кухни

«Автор»
2026

**Смакова Н.**

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

Книга «Рецепты мишарской кухни» — практичный сборник из 100 домашних блюд традиций Поволжья. Внутри: закуски и салаты, супы и бульоны, выпечка и хлеб, мясо и птица, каши и блюда из теста, рыба и постные рецепты, молочные продукты и заготовки, десерты и напитки. Каждый рецепт содержит время приготовления, выход, список ингредиентов, пошаговые инструкции и подсказки по хранению. Сборник подходит для повседневной кухни: понятные технологии, доступные продукты и вкус, рассчитанный на семейный стол.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

# Наталья Смакова
# Рецепты мишарской кухни

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Мишары – одна из групп татар Поволжья, и их домашняя кухня складывалась на пересечении степных и лесных традиций. Здесь ценят простую, сытную еду, которая хорошо хранится и подходит большой семье.

В рецептах часто встречаются тесто и выпечка: лепёшки, пироги, пирожки, домашняя лапша. Мясо и птицу обычно тушат, запекают или готовят в виде блюд с крупами, а супы варят на прозрачном бульоне, добавляя лапшу, крупы и овощи.

Важную роль играют молочные продукты: катык, айран, сметанные соусы. Специи используются умеренно – чаще всего это перец, тмин или зира, немного чеснока и зелени.

Этот сборник собран так, чтобы блюда можно было готовить в обычной кухне из доступных ингредиентов. Следуйте шагам, ориентируйтесь на время и выход, а подсказки по хранению помогут планировать меню на несколько дней.

**ГЛАВА 1. Закуски и салаты**

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

**1. Салат из редьки с луком и сметаной**

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:
– редька (чёрная или белая) – 400 г
– лук репчатый – 1 шт.
– сметана – 150 г
– уксус 6% – 1 ч. л.
– сахар – щепотка
– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– укроп – 2-3 веточки

Шаги:
1. Редьку натрите на крупной тёрке, посолите и оставьте на 5 минут, затем отожмите сок.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами, слегка разомните руками.
3. Смешайте сметану, уксус, сахар и перец.
4. Соедините редьку с луком, заправьте соусом, посыпьте укропом и перемешайте.
5. Охладите 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

**2. Огурцы с катыком и зеленью**

Время: 10 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:
– огурцы – 400 г
– катык (или густой натуральный йогурт) – 250 г
– чеснок – 1 зубчик

– укроп – 1/2 пучка
– мята – 2-3 листа
– соль – 1/3 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:
1. Огурцы нарежьте кубиком или тонкими полукружьями.
2. Катык смешайте с солью, перцем и тёртым чесноком.
3. Зелень мелко нарежьте и добавьте в соус.
4. Соедините огурцы с соусом и аккуратно перемешайте.
5. Уберите на 10 минут в холодильник и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

**3. Салат из печёной свёклы с чесноком и орехами**
Время: 50 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:
– свёкла – 500 г
– грецкие орехи – 80 г
– чеснок – 2 зубчика
– масло подсолнечное – 2 ст. л.
– уксус 6% – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– петрушка – 2-3 веточки

Шаги:
1. Свёклу заверните в фольгу и запеките при 200°C 40-45 минут до мягкости, затем остудите и очистите.
2. Нарежьте свёклу кубиком или натрите на крупной тёрке.
3. Орехи крупно порубите, чеснок натрите или раздавите.
4. Смешайте масло, уксус, соль и перец, добавьте чеснок.
5. Заправьте свёклу, посыпьте орехами и петрушкой, перемешайте и дайте постоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

**4. Морковный салат с яблоком и тмином**
Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:
– морковь – 400 г
– яблоко – 2 шт.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– масло подсолнечное – 1,5 ст. л.
– мёд – 1 ч. л.
– тмин – 1/2 ч. л.
– изюм – 40 г

– соль – щепотка

Шаги:
1. Морковь натрите на крупной тёрке.
2. Яблоки натрите или нарежьте тонкой соломкой и сразу сбрызните лимонным соком.
3. Изюм залейте тёплой водой на 5 минут, затем обсушите.
4. Смешайте масло, мёд, тмин и соль.
5. Соедините морковь, яблоки и изюм, заправьте и перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

**5. Закуска из баклажанов с томатами и кинзой**
Время: 35 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:
– баклажаны – 2 шт. (около 600 г)
– помидоры – 2 шт. (около 300 г)
– лук репчатый – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– кинза – 1/2 пучка
– масло растительное – 3 ст. л.
– паприка – 1 ч. л.
– соль – 1 ч. л.
– уксус 6% – 1 ч. л.

Шаги:
1. Баклажаны нарежьте ломтиками, посолите на 10 минут и промокните.
2. Обжарьте баклажаны на сковороде с маслом по 2-3 минуты с каждой стороны до румяности.
3. Лук нарежьте полукольцами, помидоры – кубиком, чеснок натрите.
4. Смешайте овощи с паприкой, уксусом и солью, добавьте рубленую кинзу.
5. Соедините с тёплыми баклажанами, прогрейте 2 минуты и остудите.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

**6. Домашняя икра из кабачка по-мишарски**
Время: 1 ч 10 мин | Выход: 1,2 л

Ингредиенты:
– кабачки – 1,5 кг
– морковь – 2 шт.
– лук репчатый – 2 шт.
– томатная паста – 2 ст. л.
– масло растительное – 4 ст. л.
– соль – 2 ч. л.
– сахар – 1 ч. л.
– чеснок – 2 зубчика
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте кубиком, морковь натрите на крупной тёрке.
2. В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, обжарьте лук 5 минут.
3. Добавьте морковь и кабачки, тушите под крышкой 35-40 минут, периодически помешивая.
4. Пробейте массу блендером, добавьте томатную пасту, соль, сахар и перец.
5. Проварите ещё 10 минут, вмешайте тёртый чеснок и остудите.

Хранение: В холодильнике до 5 суток, в морозилке до 2 месяцев.

**7. Паштет из куриной печени с луком**
Время: 25 мин | Выход: 600 г

Ингредиенты:
– печень куриная – 500 г
– молоко – 100 мл
– лук репчатый – 2 шт.
– морковь – 1 шт.
– масло сливочное – 100 г
– масло растительное – 1 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– мускатный орех – щепотка

Шаги:

1. Печень залейте молоком на 10 минут, затем промойте и обсушите.
2. Лук нарежьте, морковь натрите. Обжарьте овощи на смеси масел 6-7 минут.
3. Добавьте печень и готовьте 8-10 минут до готовности, посолите и поперчите.
4. Пробейте массу блендером со сливочным маслом и мускатным орехом до гладкости.
5. Переложите в контейнер и охладите 2 часа.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**8. Маринованный лук к мясу (быстро)**
Время: 10 мин + 20 мин настой | Выход: 400 г

Ингредиенты:
– лук репчатый – 3 шт.
– вода – 200 мл
– уксус 6% – 2 ст. л.
– сахар – 1 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – 6-8 горошин
– укроп – 2-3 веточки

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. Смешайте воду, уксус, сахар и соль до растворения.
3. Добавьте перец и рубленый укроп.

4. Залейте лук маринадом и перемешайте.
5. Оставьте на 20 минут, затем подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**9. Салат из квашеной капусты с клюквой**
Время: 10 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:
– капуста квашеная – 600 г
– клюква – 100 г
– лук репчатый – 1/2 шт.
– масло подсолнечное – 2 ст. л.
– сахар – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– тмин – щепотка

Шаги:
1. Капусту слегка отожмите, чтобы салат не был слишком влажным.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
3. Смешайте капусту с клюквой и луком.
4. Добавьте масло, сахар, перец и тмин, перемешайте.
5. Дайте постоять 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

**10. Тёплый салат из чечевицы с овощами**
Время: 35 мин | Выход: 4-5 порций

Ингредиенты:
– чечевица зелёная – 200 г
– морковь – 1 шт.
– перец сладкий – 1 шт.
– лук репчатый – 1 шт.
– масло растительное – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– петрушка – 1/2 пучка
– соль – 1 ч. л.
– зира – 1/2 ч. л.

Шаги:
1. Чечевицу промойте и сварите 20-25 минут до мягкости, откиньте на сито.
2. Лук, морковь и перец нарежьте мелким кубиком.
3. Обжарьте овощи на масле 7-8 минут до мягкости.
4. Смешайте тёплую чечевицу с овощами, посолите, добавьте зиру и лимонный сок.
5. Посыпьте петрушкой и подавайте тёплым или комнатной температуры.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

**11. Рулетики из лаваша с творогом и зеленью**
Время: 15 мин + 30 мин охлаждение | Выход: 10-12 кусочков

Ингредиенты:
– лаваш тонкий – 2 листа
– творог – 300 г
– сметана – 2 ст. л.
– укроп – 1/2 пучка
– зелёный лук – 4-5 перьев
– чеснок – 1 зубчик
– соль – 1/2 ч. л.
– огурец – 1 шт.

Шаги:
1. Творог разомните, добавьте сметану, соль и тёртый чеснок.
2. Зелень мелко нарежьте и вмешайте в творожную массу.
3. Огурец нарежьте тонкими полосками.
4. Намажьте лаваш начинкой, разложите огурец и сверните плотным рулетом.
5. Охладите 30 минут и нарежьте порционно.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

**12. Холодная закуска «Кызыл» (свёкла с хреном)**
Время: 15 мин | Выход: 400-450 г

Ингредиенты:
– свёкла отварная – 400 г
– хрен тёртый – 1-2 ст. л.
– сметана – 2 ст. л.
– уксус 6% – 1 ч. л.
– соль – 1/3 ч. л.
– сахар – щепотка

Шаги:
1. Свёклу натрите на мелкой или средней тёрке.
2. Смешайте хрен со сметаной, добавьте уксус, соль и сахар.
3. Соедините свёклу с соусом и хорошо перемешайте.
4. Попробуйте и при необходимости отрегулируйте остроту хреном.
5. Охладите 15 минут перед подачей.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

**13. Салат из томатов с луком и подсолнечным маслом**
Время: 10 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:
– помидоры – 500 г
– лук репчатый – 1 шт.
– масло подсолнечное нерафинированное – 2 ст. л.

– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– петрушка – 2-3 веточки

Шаги:
1. Помидоры нарежьте дольками или крупным кубиком.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
3. Посолите, поперчите и заправьте подсолнечным маслом.
4. Посыпьте рубленой петрушкой и перемешайте.
5. Подавайте сразу.

Хранение: В холодильнике до 12 часов.

**14. Творожная намазка с зеленью и чесноком**
Время: 10 мин | Выход: 350 г

Ингредиенты:
– творог – 300 г
– сметана – 2 ст. л.
– чеснок – 1-2 зубчика
– укроп – 1/2 пучка
– петрушка – 2-3 веточки
– соль – 1/2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:
1. Творог разомните вилкой до однородности.
2. Добавьте сметану, соль и перец, перемешайте.
3. Чеснок натрите, зелень мелко нарежьте.
4. Вмешайте чеснок и зелень в творог.
5. Охладите 10 минут и подавайте с хлебом или лепёшками.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

**ГЛАВА 2. Супы и бульоны**
15 рецептов: сытные супы, лапша, бульоны и холодные летние варианты.

**15. Суп-лапша «Токмач» с курицей**
Время: 1 ч 10 мин | Выход: 8-10 порций

Ингредиенты:
– курица (части на кости) – 1,2 кг
– вода – 3 л
– морковь – 1 шт.
– лук репчатый – 1 шт.
– лапша домашняя – 250 г
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – 2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу

– укроп – 1/2 пучка

Шаги:

1. Сложите курицу в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Варите на слабом огне 40 минут. Добавьте лук и морковь целиком, лавровый лист.
3. Проварите ещё 15 минут, затем выньте курицу и овощи. Курицу разберите на волокна.
4. Процедите бульон, верните в кастрюлю, доведите до кипения и добавьте лапшу.
5. Варите 4-6 минут, добавьте курицу, посолите, поперчите, посыпьте укропом и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**16. Шурпа из баранины с овощами**

Время: 1 ч 40 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

– баранина на кости – 1,2 кг
– вода – 3,2 л
– картофель – 700 г
– морковь – 2 шт.
– лук репчатый – 2 шт.
– помидоры – 2 шт.
– перец сладкий – 1 шт.
– зира – 1 ч. л.
– соль – 2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– петрушка – 1/2 пучка

Шаги:

1. Залейте баранину водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 70 минут на слабом огне.
2. Нарежьте овощи крупными кусками. Добавьте морковь и лук, варите 10 минут.
3. Добавьте картофель и перец, варите 15 минут.
4. Положите помидоры, зиру, соль и перец, варите ещё 10 минут.
5. Снимите с огня, посыпьте петрушкой и дайте настояться 15 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**17. Суп с пшеном и тыквой**

Время: 45 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

– тыква – 500 г
– пшено – 120 г
– картофель – 400 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– масло сливочное – 30 г
– вода или бульон – 2,5 л

– соль – 1,5 ч. л.
– укроп – 2-3 веточки

Шаги:
1. Пшено хорошо промойте и обдайте кипятком, чтобы убрать горечь.
2. Лук и морковь нарежьте мелко и обжарьте на сливочном масле 5 минут.
3. Влейте воду или бульон, добавьте нарезанный картофель и пшено, варите 15 минут.
4. Добавьте тыкву кубиком и варите ещё 10 минут до мягкости.
5. Посолите, посыпьте укропом и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

**18. Щи из квашеной капусты с говядиной**
Время: 1 ч 30 мин | Выход: 10-12 порций

Ингредиенты:
– говядина на кости – 900 г
– вода – 3 л
– капуста квашеная – 700 г
– картофель – 600 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– масло растительное – 1 ст. л.
– лавровый лист – 2 шт.
– соль – 2 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу

Шаги:
1. Сварите говядину в воде 60 минут на слабом огне, снимая пену.
2. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
3. Добавьте квашеную капусту в бульон и варите 20 минут.
4. Положите картофель кубиком и варите 15 минут.
5. Добавьте зажарку, лавровый лист, соль и перец. Дайте настояться 15 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**19. Суп с фасолью и томатом**
Время: 55 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:
– фасоль варёная – 500 г
– вода или бульон – 3 л
– картофель – 500 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– томатная паста – 1,5 ст. л.
– чеснок – 2 зубчика
– паприка – 1/2 ч. л.
– соль – 2 ч. л.

Шаги:

1. В кипящий бульон добавьте картофель кубиком и варите 12 минут.
2. Лук и морковь нарежьте и обжарьте 6 минут, добавьте томатную пасту и прогрейте 1 минуту.
3. Переложите зажарку в суп, добавьте фасоль и варите 10 минут.
4. Посолите, добавьте паприку и тёртый чеснок.
5. Снимите с огня и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**20. Рыбный суп с картофелем и лавром**

Время: 45 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:

– рыба (филе или кусочки) – 700 г
– вода – 2,5 л
– картофель – 600 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – 1,5 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– укроп – 1/2 пучка

Шаги:

1. Положите рыбу в воду, доведите до кипения и варите 10 минут, затем выньте рыбу.
2. Процедите бульон, доведите до кипения и добавьте картофель, морковь и лук.
3. Варите 15 минут до мягкости картофеля.
4. Верните рыбу, добавьте лавровый лист, соль и перец, прогрейте 5 минут.
5. Снимите с огня, посыпьте укропом и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

**21. Суп с домашними клецками и зеленью**

Время: 50 мин | Выход: 8-10 порций

Ингредиенты:

– вода или бульон – 3 л
– картофель – 500 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– масло растительное – 1 ст. л.
– яйцо – 1 шт.
– мука – 200 г
– вода – 70 мл
– соль – 2 ч. л.
– петрушка – 1/2 пучка

Шаги:
1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Влейте бульон, добавьте картофель кубиком и варите 15 минут.
3. Смешайте яйцо, воду, щепотку соли и муку до густого теста.
4. Чайной ложкой опускайте клецки в кипящий суп и варите 5 минут.
5. Посолите, добавьте рубленую петрушку и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

**22. Чечевичный суп с морковью и зирой**
Время: 35 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:
– чечевица красная – 200 г
– вода или бульон – 2,5 л
– морковь – 2 шт.
– лук репчатый – 1 шт.
– масло растительное – 2 ст. л.
– зира – 1/2 ч. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:
1. Лук нарежьте кубиком, морковь натрите. Обжарьте на масле 6 минут.
2. Добавьте чечевицу и бульон, доведите до кипения и варите 18-20 минут.
3. Посолите, добавьте зиру и лимонный сок.
4. При желании пробейте блендером половину супа для кремовой текстуры.
5. Дайте настояться 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**23. Суп-пюре из цветной капусты со сметаной**
Время: 35 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:
– капуста цветная – 800 г
– картофель – 300 г
– лук репчатый – 1 шт.
– масло сливочное – 30 г
– вода или бульон – 2 л
– соль – 1,5 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– сметана – 150 г

Шаги:
1. Лук нарежьте и обжарьте на сливочном масле 3 минуты.
2. Добавьте картофель и цветную капусту, влейте бульон и варите 20 минут.
3. Пробейте суп блендером до однородности.
4. Посолите и поперчите, прогрейте 2 минуты.

5. Подавайте со сметаной.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

**24. Уха по-волжски из белой рыбы**
Время: 1 ч | Выход: 10 порций

Ингредиенты:
– рыба белая (на кости) – 1 кг
– вода – 3 л
– картофель – 500 г
– лук репчатый – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– перец горошком – 10 шт.
– лавровый лист – 1 шт.

# 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.