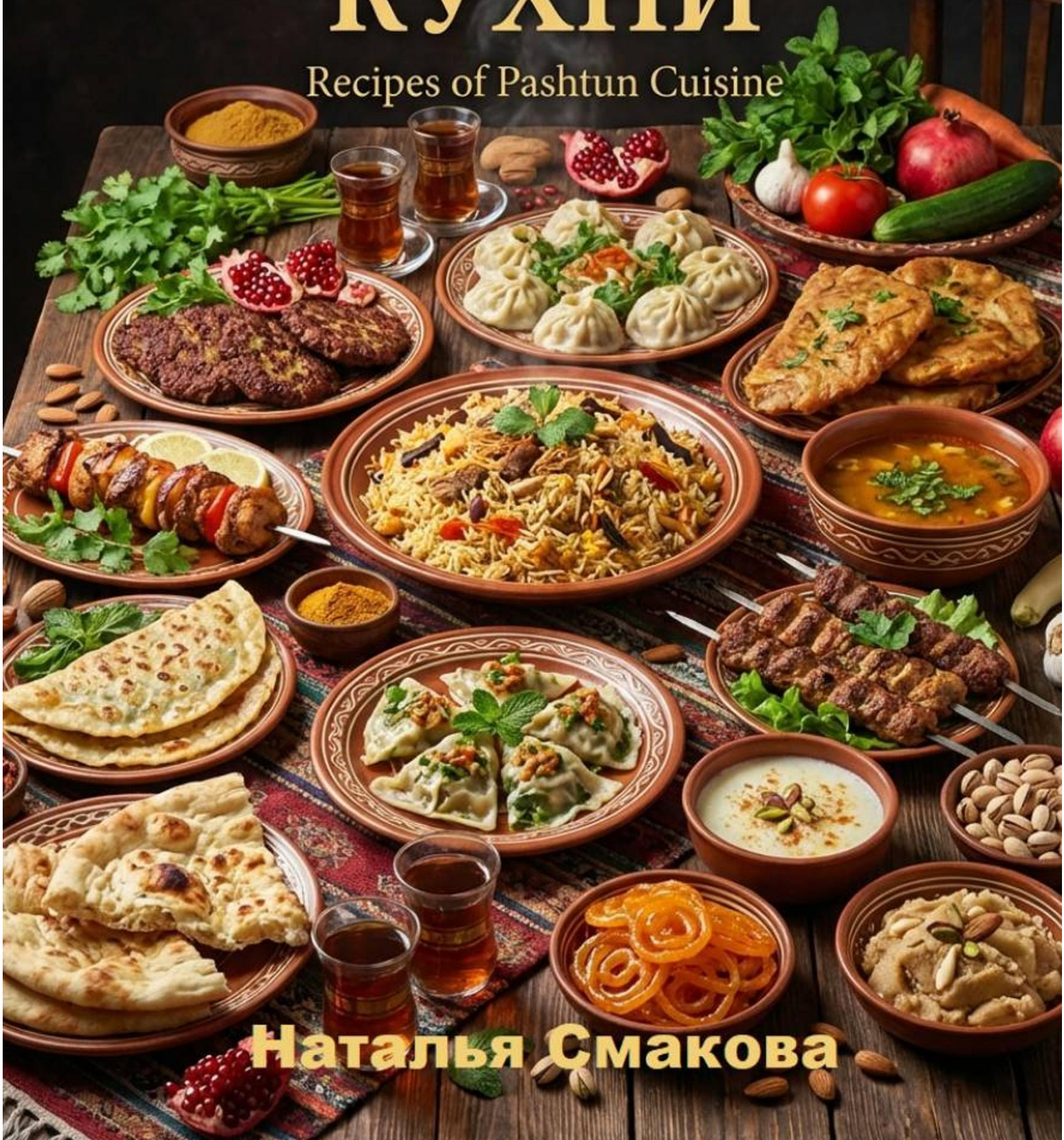
РЕЦЕПТЫ ПУШТУНСКОЙ КУХНИ

Recipes of Pashtun Cuisine



Наталья Смакова

Наталья Смакова

Рецепты пуштунской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

«Рецепты пуштунской кухни» — практический сборник домашних блюд народов пуштунского региона (Афганистан и северо-запад Пакистана). В книге собраны 100 рецептов на каждый день: свежие салаты и закуски к лепёшкам, наваристые шорбы, наан и болани, рис и пулао, кебабы и карахи, постные блюда из бобовых, простые чатни и соусы, молочные сладости и напитки.Каждый рецепт написан простым языком и включает список ингредиентов, точные пропорции, время приготовления, пошаговые инструкции и советы по хранению. Сборник подойдёт тем, кто любит сытную восточную кухню, хочет расширить домашнее меню и готовить яркие блюда из доступных продуктов без сложных техник.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты пуштунской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Пуштунская кухня – это сытные блюда из мяса, риса и лепёшек, простые овощные гарниры и яркие соусы. В ней ценят чистый вкус продукта, но при этом любят аромат кумина, кориандра, чеснока, имбиря и свежей зелени.

В этой книге собраны 100 рецептов, которые можно повторить дома из доступных ингредиентов. Остроту легко регулировать: убирайте семена у чили или уменьшайте его количество.

Пусть этот сборник станет вашим удобным планом питания на каждый день: выбирайте раздел, открывайте рецепт и готовьте.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

12 рецептов: свежие салаты, закуски к лепешкам и кебабам.

1. Салат из помидоров и огурцов с мятой и лимоном

Время: 15 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– помидоры – 2 шт. (300 г)
– огурцы – 2 шт. (300 г)
– красный лук – 1/2 шт.
– мята – 1-2 ст. л. (рубленая)
– лимонный сок – 2 ст. л.
– оливковое масло – 2 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– черный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте средним кубиком, лук – тонкими перьями.
2. Мяту мелко порубите.
3. Смешайте овощи и мяту в миске.
4. Заправьте лимонным соком и маслом, посолите и поперчите.
5. Дайте салату постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 12 часов.

Заметка: Если есть сумах, добавьте 1/2 ч. л. для более яркой кислинки.

2. Морковь с изюмом и зирой по-домашнему

Время: 20 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– морковь – 3 шт. (350 г)
– изюм – 50 г
– лимонный сок – 1,5 ст. л.
– растительное масло – 2 ст. л.
– зира (кумин) – 1/2 ч. л.
– мед – 1 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– зелень кинзы – 1-2 ст. л.

Шаги:

1. Изюм залейте горячей водой на 5 минут, затем обсушите.

2. Морковь натрите на крупной терке.
3. Смешайте морковь с изюмом.
4. Добавьте масло, лимонный сок, мед, зиру и соль.
5. Перед подачей посыпьте рубленой кинзой.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Салат вкуснее, если дать ему настояться 20-30 минут.

3. Йогуртовая закуска «Маст» с огурцом и чесноком
Время: 10 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– натуральный йогурт – 300 г
– огурец – 1 шт. (150 г)
– чеснок – 1 зубчик
– мята – 1 ст. л. (рубленая)
– соль – 1/3 ч. л.
– черный перец – по вкусу
– оливковое масло – 1 ст. л. (для подачи)
Шаги:
1. Огурец натрите на крупной терке и слегка отожмите сок.
2. Чеснок измельчите и добавьте к йогурту.
3. Вмешайте огурец, мяту, соль и перец.
4. Перемешайте до однородности.
5. Перед подачей полейте маслом.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Если йогурт жидкий, откиньте его на марлю на 30 минут.

4. Картофельный салат с зеленью и зеленым луком
Время: 35 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– картофель – 600 г
– зеленый лук – 4-5 перьев
– укроп или кинза – 2 ст. л.
– растительное масло – 3 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– соль – 3/4 ч. л.
– черный перец – по вкусу
– зернистая горчица – 1 ч. л. (по желанию)
Шаги:
1. Картофель отварите в мундире до мягкости, остудите и очистите.
2. Нарежьте картофель крупными кусочками.
3. Зелень и лук мелко нарежьте.
4. Смешайте картофель с зеленью, заправьте маслом и лимонным соком.
5. Посолите, поперчите, при желании добавьте горчицу и перемешайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Салат хорошо подходит как гарнир к кебабам и жареному мясу.

5. Маринованный лук с сумахом для подачи к мясу
Время: 10 мин + 15 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:

– красный лук – 2 шт.
– уксус 6% – 2 ст. л.
– вода – 4 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
– сумах – 1 ч. л.
– петрушка – 1 ст. л. (рубленая)

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами и разомните руками 30 секунд.
2. Смешайте уксус, воду, соль и сахар до растворения.
3. Залейте лук маринадом и оставьте на 15 минут.
4. Слейте лишнюю жидкость.
5. Добавьте сумах и петрушку, перемешайте и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Если сумаха нет, добавьте чуть больше лимонного сока вместо него.

6. Печёный перец с чесноком и уксусом

Время: 35 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– сладкий перец – 4 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– уксус 6% – 1 ст. л.
– растительное масло – 2 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– молотый кориандр – 1/2 ч. л.
– петрушка – 1-2 ст. л.

Шаги:

1. Запеките перцы при 220°C 20-25 минут до подпалин, затем накройте и остудите 10 минут.
2. Снимите кожицу, удалите семена, нарежьте полосками.
3. Чеснок измельчите, зелень порубите.
4. Смешайте перец с маслом, уксусом, чесноком, солью и кориандром.
5. Дайте постоять 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

Заметка: Вкус ярче на следующий день, если дать закуске настояться.

7. Острая зелёная салса из чили и кинзы

Время: 10 мин | Выход: 200 мл

Ингредиенты:

– кинза – 1 пучок (30 г)
– зеленый чили – 1-2 шт.
– чеснок – 1 зубчик
– лимонный сок – 1,5 ст. л.
– соль – 1/3 ч. л.
– растительное масло – 1 ст. л.
– вода – 1-2 ст. л. (для нужной густоты)

Шаги:

1. Кинзу промойте и обсушите.
2. Чили очистите от семян для меньшей остроты.

3. Пробейте все ингредиенты в блендере до соуса.
4. Отрегулируйте густоту водой.
5. Подавайте к кебабам, лепёшкам и рису.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
Заметка: Не храните соус открытым рядом с продуктами – аромат очень сильный.

8. Тёплый салат из нута с томатами и луком
Время: 20 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– нут консервированный – 400 г (без жидкости)
– помидоры – 2 шт. (250 г)
– лук – 1/2 шт.
– оливковое масло – 2 ст. л.
– лимонный сок – 1,5 ст. л.
– молотый кумин – 1/2 ч. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– кинза – 2 ст. л.
Шаги:
1. Нут промойте и прогрейте на сковороде 3-4 минуты с ложкой масла.
2. Помидоры нарежьте кубиком, лук – тонко.
3. Смешайте тёплый нут с овощами.
4. Заправьте оставшимся маслом, лимоном, кумином и солью.
5. Посыпьте кинзой и подавайте тёплым или комнатной температуры.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Если хотите острее, добавьте щепотку хлопьев чили.

9. Яйца с йогуртово-зелёной начинкой
Время: 20 мин | Выход: 8 половинок
Ингредиенты:
– яйца – 4 шт.
– йогурт густой – 3 ст. л.
– кинза – 1 ст. л.
– зеленый лук – 1 ст. л.
– чеснок – 1/2 зубчика
– соль – 1/4 ч. л.
– паприка – 1/2 ч. л. (для подачи)
Шаги:
1. Яйца сварите вкрутую (10 минут), остудите и очистите.
2. Разрежьте яйца пополам, желтки выньте.
3. Разотрите желтки с йогуртом, зеленью, чесноком и солью.
4. Начините белки получившимся кремом.
5. Перед подачей посыпьте паприкой.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Для более плотной начинки используйте густой йогурт или лабне.

10. Салат из редьки с йогуртом и мятой
Время: 15 мин | Выход: 4 порции
Ингредиенты:
– белая редька – 300 г

– йогурт – 200 г
– мята – 1 ст. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– соль – 1/2 ч. л.
– черный перец – по вкусу
– оливковое масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Редьку натрите на крупной терке и слегка отожмите.
2. Смешайте йогурт с лимонным соком, солью и перцем.
3. Добавьте редьку и рубленую мяту.
4. Перемешайте и полейте маслом.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если редька очень резкая, замочите ее в холодной воде на 10 минут.

11. Паштет из куриной печени с кориандром

Время: 35 мин | Выход: 300 г

Ингредиенты:

– куриная печень – 400 г
– лук – 1 шт.
– сливочное масло – 50 г
– растительное масло – 1 ст. л.
– молотый кориандр – 1 ч. л.
– соль – 3/4 ч. л.
– черный перец – по вкусу
– йогурт – 2 ст. л. (по желанию, для мягкости)

Шаги:

1. Лук нарежьте и обжарьте на смеси масел 5-6 минут до мягкости.
2. Добавьте печень и готовьте 8-10 минут, пока она не станет мягкой.
3. Посолите, поперчите, добавьте кориандр и прогрейте 30 секунд.
4. Остудите 5 минут и пробейте блендером до пасты.
5. При желании вмешайте йогурт. Подавайте с лепёшками.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Чтобы паштет был нежнее, не пересушивайте печень – внутри она должна оставаться мягкой.

12. Солёный сыр с кунжутом и чёрным тмином

Время: 10 мин | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– сыр типа брынзы – 250 г
– кунжут – 1 ст. л.
– черный тмин (нигелла) – 1 ч. л.
– оливковое масло – 1 ст. л.
– лимонный сок – 1 ч. л.
– черный перец – по вкусу
– кинза – 1 ст. л. (по желанию)

Шаги:

1. Сыр нарежьте кубиком или ломтиками.
2. Кунжут слегка подсушите на сухой сковороде 1-2 минуты.

3. Смешайте масло с лимонным соком и перцем.
4. Полейте сыр заправкой, посыпьте кунжутом и черным тмином.
5. При желании добавьте рубленую кинзу и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Если сыр очень солёный, вымочите его 20 минут в холодной воде и обсушите.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов: насыщенные бульоны и домашние супы.

13. Шорба из баранины с картофелем и морковью

Время: 1 ч 30 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– баранина на кости – 700 г
– вода – 2,2 л
– картофель – 3 шт. (400 г)
– морковь – 1 шт.
– лук – 1 шт.
– томатная паста – 1 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– черный перец – по вкусу
– лавровый лист – 1 шт.
– кинза – 2 ст. л.

Шаги:

1. Промойте мясо, залейте водой и доведите до кипения. Снимите пену.
2. Добавьте лук целиком и лавровый лист, варите 60 минут на слабом огне.
3. Достаньте лук, добавьте нарезанные картофель и морковь.
4. Вмешайте томатную пасту, посолите и варите 20 минут до мягкости овощей.
5. Снимите мясо с кости, верните в суп, поперчите и посыпьте кинзой.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Разогревайте до кипения.
Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку молотого кумина в конце.

14. Куриная шорва с вермишелью и лимоном

Время: 55 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– куриные бедра – 600 г
– вода – 2 л
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– вермишель – 60 г
– лимонный сок – 1 ст. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– черный перец – по вкусу
– кинза – 2 ст. л.

Шаги:

1. Курицу залейте водой, доведите до кипения и снимите пену.
2. Добавьте лук и морковь, варите 35 минут.
3. Достаньте курицу, нарежьте мясо кусочками и верните в кастрюлю.
4. Добавьте вермишель, варите 5-6 минут до готовности.
5. Посолите, поперчите, добавьте лимонный сок и зелень.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Вермишель можно отварить отдельно, чтобы суп не загустевал при хранении.

15. Ауш: суп с домашней лапшой и мясом
Время: 1 ч 20 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– говядина – 400 г
– вода – 2 л
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– мука – 200 г
– яйцо – 1 шт.
– вода для теста – 70 мл
– соль – 1,5 ч. л.
– черный перец – по вкусу
– кинза – 2 ст. л.
Шаги:
1. Сварите бульон: мясо залейте водой и варите 60 минут, снимая пену.
2. Замесите тесто: мука, яйцо, вода и щепотка соли. Дайте отдохнуть 10 минут.
3. Раскатайте тесто тонко, нарежьте лапшу.
4. В бульон добавьте нарезанные лук и морковь, варите 10 минут.
5. Добавьте лапшу и варите 3-4 минуты. Посолите, поперчите, добавьте зелень.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Если времени мало, используйте тонкую покупную лапшу, но варите ее отдельно.

16. Чечевичная похлёбка с томатами и кумином
Время: 45 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– красная чечевица – 200 г
– вода – 1,8 л
– лук – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– томатная паста – 1 ст. л.
– кумин – 1 ч. л.
– куркума – 1/2 ч. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– лимонный сок – 1 ст. л.
– масло – 2 ст. л.
Шаги:
1. Лук нарежьте и обжарьте на масле 5 минут до мягкости.
2. Добавьте чеснок, кумин и куркуму, прогрейте 20 секунд.
3. Всыпьте чечевицу и томатную пасту, перемешайте.
4. Залейте водой, доведите до кипения и варите 20 минут.
5. Посолите, добавьте лимонный сок и пробейте блендером частично по желанию.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для более густой текстуры пробейте суп блендером наполовину.

17. Суп с нутом и шпинатом

Время: 50 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– нут консервированный – 400 г (без жидкости)
– шпинат – 150 г
– лук – 1 шт.
– чеснок – 2 зубчика
– вода или бульон – 1,8 л
– томатная паста – 1 ст. л.
– кориандр молотый – 1 ч. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– масло – 2 ст. л.
– лимон – 1/2 шт. (сок)
Шаги:
1. Лук обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте чеснок и кориандр, прогрейте 20 секунд.
3. Вмешайте томатную пасту, затем влейте воду или бульон.
4. Добавьте нут и варите 15 минут.
5. Положите шпинат, посолите, варите 2 минуты и добавьте лимонный сок.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.
Заметка: Шпинат добавляйте в конце, чтобы он сохранил цвет.

18. Тыквенный суп с тмином и йогуртом
Время: 40 мин | Выход: 5 порций
Ингредиенты:
– тыква – 600 г
– лук – 1 шт.
– чеснок – 1 зубчик
– вода – 1,5 л
– кумин – 1 ч. л.
– соль – 1,25 ч. л.
– масло – 2 ст. л.
– йогурт – 150 г (для подачи)
Шаги:
1. Лук нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте кумин и чеснок, прогрейте 20 секунд.
3. Добавьте кубики тыквы и обжаривайте 3 минуты.
4. Влейте воду, посолите и варите 20 минут до мягкости.
5. Пробейте блендером до крема и подавайте с йогуртом.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
Заметка: Если хотите более пряно, добавьте щепотку молотого кориандра.

19. Бульон с имбирем и черным перцем
Время: 2 ч 10 мин | Выход: 6 порций
Ингредиенты:
– говяжьи кости – 900 г
– вода – 2,5 л
– лук – 1 шт.
– имбирь – 20 г
– чеснок – 2 зубчика

– соль – 1,5 ч. л.
– черный перец горошком – 1 ч. л.
– лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Кости промойте и залейте водой, доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, имбирь, чеснок, перец и лавровый лист.
3. Варите 2 часа на очень слабом огне.
4. Посолите в конце и процедите бульон.
5. Подавайте как самостоятельный бульон или основу для супов.

Хранение: В холодильнике до 3 суток. Заморозка до 2 месяцев.
Заметка: После охлаждения снимите застывший жир – бульон станет легче.

20. Фасолевый суп с томатами и паприкой

Время: 55 мин | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

– фасоль консервированная – 400 г (без жидкости)
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– томатная паста – 1 ст. л.
– вода – 1,8 л
– паприка – 1 ч. л.
– кумин – 1/2 ч. л.
– соль – 1,5 ч. л.
– масло – 2 ст. л.

Шаги:

1. Обжарьте лук и морковь на масле 6-7 минут.
2. Добавьте паприку и кумин, прогрейте 20 секунд.
3. Вмешайте томатную пасту и влейте воду.
4. Добавьте фасоль и варите 20 минут.
5. Посолите и подавайте с лепёшками.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.
Заметка: Часть фасоли можно размять ложкой для более густой текстуры.

21. Йогуртовый суп с рисом и мятой

Время: 40 мин | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

– йогурт – 500 г
– вода – 1 л
– рис – 80 г
– яйцо – 1 шт.
– мука – 1 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– сушёная мята – 1 ч. л.
– сливочное масло – 20 г

Шаги:

1. Рис промойте и отварите до мягкости в 700 мл воды.
2. Смешайте йогурт, яйцо и муку до гладкости.
3. Тонкой струйкой влейте горячий рисовый отвар в йогуртовую смесь, постоянно помешивая.

4. Перелейте обратно в кастрюлю и прогрейте 5 минут на слабом огне, не доводя до бурного кипения.

5. Посолите, добавьте мяту и масло.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Грейте очень аккуратно, чтобы йогурт не свернулся.

22. Рыбный суп с томатами и кориандром

Время: 45 мин | Выход: 5 порций

Ингредиенты:

– филе белой рыбы – 400 г
– вода – 1,6 л
– лук – 1 шт.
– помидоры – 2 шт. (250 г)
– картофель – 2 шт. (250 г)
– томатная паста – 1 ч. л.
– соль – 1,25 ч. л.
– черный перец – по вкусу
– кинза – 2 ст. л.
– масло – 1,5 ст. л.

Шаги:

1. Лук обжарьте на масле 4-5 минут.
2. Добавьте нарезанные помидоры и томатную пасту, тушите 5 минут.
3. Влейте воду, добавьте картофель и варите 15 минут.
4. Положите рыбу кусочками и варите 8-10 минут до готовности.
5. Посолите, поперчите и посыпьте кинзой.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

Заметка: Не переваривайте рыбу – добавляйте ее в конце, чтобы кусочки сохранили форму.

ГЛАВА 3. ХЛЕБ И ЛЕПЁШКИ

12 рецептов: наан, роти и лепёшки с начинками.

23. Додаи: лепёшка на сковороде на дрожжах

Время: 1 ч 30 мин | Выход: 6 лепёшек

Ингредиенты:

– мука – 500 г
– вода тёплая – 300 мл
– дрожжи сухие – 7 г
– сахар – 1 ч. л.
– соль – 1 ч. л.
– растительное масло – 2 ст. л.
– мука для подпыла – 2-3 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте воду, дрожжи и сахар, оставьте на 5 минут.
2. Добавьте муку, соль и масло, замесите мягкое тесто 8-10 минут.
3. Накройте и оставьте в тепле на 50-60 минут до увеличения вдвое.
4. Разделите тесто на 6 частей, раскатайте лепёшки толщиной 5-7 мм.
5. Обжаривайте на сухой хорошо разогретой сковороде по 2-3 минуты с каждой стороны.

Хранение: В пакете при комнатной температуре до 1 суток, в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для мягкости после выпечки накройте лепёшки полотенцем на 10 минут.

24. Наан домашний на сковороде с чесночным маслом
Время: 1 ч 40 мин | Выход: 6 лепёшек
Ингредиенты:
– мука – 450 г
– йогурт – 150 г
– вода тёплая – 120 мл
– дрожжи сухие – 7 г
– сахар – 1 ч. л.
– соль – 1 ч. л.
– растительное масло – 2 ст. л.
– сливочное масло – 30 г
– чеснок – 1 зубчик
Шаги:
1. Дрожжи растворите в воде с сахаром, оставьте на 5 минут.
2. Добавьте йогурт, масло, соль и муку, замесите мягкое тесто.
3. Оставьте тесто на 60 минут в тепле.

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.