



рецепты Халяль

Домашняя кухня
народов мира



Ирина Жук

**50 рецептов Халяль.
Кухни народов мира**

«Автор»

2026

Жук И. А.

50 рецептов Халяль. Кухни народов мира / И. А. Жук —
«Автор», 2026

В этой книге собраны 50 рецептов халяльной кухни — от ближневосточных мезе и супов Средней Азии до домашней выпечки и десертов. Все блюда рассчитаны на две порции, калорийность указана на порцию и является приблизительной (погрешность около 10 %). О халяль-составляющей. Мясо, птица и рыба должны быть халяльными, то есть соответствующим образом забитыми и сертифицированными. Во всех рецептах отсутствует алкоголь, в том числе в маринадах, соусах и десертах. Отдельно в блоке «На заметку» отмечены технические нюансы: желатин, кармин, ванильный экстракт на спирту, винный уксус, соусы с добавками. Как читать рецепт. Каждый рецепт построен одинаково: Введение — короткая история или особенность блюда; Таблица ингредиентов — точные граммовки на 2 порции; Время — подготовка и готовка суммарно; Калорийность — на одну порцию; Приготовление — пошаговая инструкция; Совет шефа — приём, который отличает хороший результат от отличного; На заметку — замены, хранение, халяль-нюансы

© Жук И. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Об этой книге	6
Оглавление	7
1. Табуле с петрушкой и булгуром	9
2. Хумус с тмином и лимоном	10
3. Мутабаль из баклажанов	11
4. Фаттуш с сумахом	13
5. Джарджир (руккола с гранатом)	15
6. Кисло-острый салат из огурцов	16
8. Чечевичный суп-пюре	19
9. Шорба из баранины	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ирина Жук

50 рецептов Халяль. Кухни народов мира

50 рецептов Халяль. Домашняя кухня народов мира

Домашняя кухня народов мира. На 2 порции с подсчётом калорий

Об этой книге

В этой книге собраны 50 рецептов халяльной кухни — от ближневосточных мезе и супов Средней Азии до домашней выпечки и десертов. Все блюда рассчитаны на **две порции**, калорийность указана **на порцию** и является приблизительной (погрешность около 10 %).

О халяль-составляющей. Мясо, птица и рыба должны быть халяльными, то есть соответствующим образом забитыми и сертифицированными. Во всех рецептах отсутствует алкоголь, в том числе в маринадах, соусах и десертах. Отдельно в блоке «На заметку» отмечены технические нюансы: желатин, кармин, ванильный экстракт на спирту, винный уксус, соусы с добавками.

Как читать рецепт. Каждый рецепт построен одинаково:

•

Введение

— короткая история или особенность блюда;

•

Таблица ингредиентов

— точные граммовки на 2 порции;

•

Время

— подготовка и готовка суммарно;

•

Калорийность

— на одну порцию;

•

Приготовление

— пошаговая инструкция;

•

Совет шефа

— приём, который отличает хороший результат от отличного;

•

На заметку

— замены, хранение, халяль-нюансы.

Оглавление

Раздел I. Салаты и закуски

Табуле с петрушкой и булгуром

Хумус с тмином и лимоном

Мутабаль из баклажанов

Фаттуш с сумахом

Джарджир (руккола с гранатом)

Кисло-острый салат из огурцов

Долма из виноградных листьев

Чечевичный суп-пюре

Раздел II. Супы

Шорба из баранины

Мастаба (йогуртовый суп)

Лагман

Шурпа ягнёнка с нутом

Томатный суп с чечевицей и кинзой

Чорба из красной фасоли

Суп с фрикадельками по-арабски

Раздел III. Основные блюда: мясо и птица

Курица тандури

Кебаб из баранины

Плов с говядиной

Шаурма домашняя

Куриные бёдра в гранатовом соусе

Тефтели в томатном соусе

Кофта с картофелем

Курица в молочно-сливочном соусе

Бефстроганов по-халяль

Манты с мясом

Чебуреки

Индейка, тушёная с овощами

Раздел IV. Рыба и морепродукты

Рыба, запечённая с лимоном и травами

Креветки в чесночном масле

Сом в томатном соусе

Рыбные котлеты

Дорадо на гриле

Тунец с кунжутом

Раздел V. Гарниры, выпечка, хлеб

Кускус с овощами

Булгур с нутом

Картофель по-деревенски

Маринованный картофель с зирой

Рис басмати с шафраном

Лаваш домашний

Пита

Лепёшка с зирой

Кутабы с зеленью

Раздел VI. Десерты и напитки

Пахлава

Кюнефе

Рисовый пудинг

Медовик без алкоголя

Фруктовый салат с мятой

Компот из сухофруктов

Айран

Молочный коктейль с финиками и мёдом

Раздел I. Салаты и закуски

1. Табуле с петрушкой и булгуром

Введение. Табуле — ливанский салат, который в арабском мире подают как часть мезе. Главный секрет: петрушки должно быть во много раз больше, чем крупы. Булгур даёт сытность и лёгкий ореховый вкус, а лимон и мята — свежесть. Прекрасно идёт к мясу на гриле.

Ингредиент

Количество

Булгур мелкий

60 г

Петрушка (только листья)

1 большой пучок (150 г)

Мята свежая

30 г

Помидоры

2 средних (250 г)

Зелёный лук

4 пера

Лимон

1 шт.

Оливковое масло

3 ст. л.

Соль, перец чёрный

по вкусу

Время: 20 мин (плюс 15 мин замачивания) **Калорийность:** ≈ 265 ккал на порцию

Приготовление

Булгур промыть, залить 100 мл кипятка, накрыть и оставить на 15 минут — он набухнет и станет рассыпчатым. Воду не сливать, она впитается.

Петрушку и мяту обсушить, отделить жёсткие стебли. Листья нарезать очень мелко — не крупнее 2–3 мм.

Помидоры разрезать, удалить семенную жидкость, мякоть нарезать кубиком 5 мм.

Зелёный лук нарезать тонкими кольцами.

Соединить булгур, зелень, помидоры и лук. Заправить соком лимона, оливковым маслом, солью и перцем.

Перемешать аккуратно, дать постоять 10 минут и подавать охлаждённым.

Совет шефа. Если булгур крупный, отварите его 8 минут в подсоленной воде и откиньте на сито.

На заметку. Халяль-нюанс: проверьте, что булгур не ароматизирован добавками — иногда в смеси кладут сушёную зелень с усилителями.

2. Хумус с тмином и лимоном

Введение. Хумус — база ближневосточного стола, и хороший хумус отличается от магазинного как небо от земли. Секрет в двух вещах: переваренный до мягкости нут и ледяная вода при взбивании, которая делает пасту воздушной.

Ингредиент

Количество

Нут консервированный
400 г (банка)

Тахини (кунжутная паста)
3 ст. л.

Лимон
1 шт.

Чеснок
1 зубчик

Тмин молотый
1 ч. л.

Оливковое масло
2 ст. л.

Вода ледяная
60–80 мл

Соль
по вкусу

Время: 15 мин **Калорийность:** ≈ 320 ккал на порцию

Приготовление

Нут откинуть на сито, жидкость сохранить. Если есть время, проварить 10 минут для мягкости.

В блендере соединить нут, тахини, сок лимона, чеснок, тмин и соль.

Взбивать на средней скорости, тонкой струйкой вливая ледяную воду, пока масса не станет гладкой и светлой — обычно 2–3 минуты.

Попробовать, отрегулировать кислоту и соль.

Выложить на тарелку, сделать ложкой спиральную бороздку, залить оливковым маслом, посыпать тмином.

Совет шефа. Тахини перед использованием размешать — масло всегда отделяется.

На заметку. Подавайте с лавашом, свежими овощами или как соус к шаурме.

3. Мутабаль из баклажанов



Введение. Мутабаль — копчёный родственник хумуса. Баклажан запекают до обугленной кожицы, и именно этот дымный аромат делает блюдо узнаваемым. В Турции его называют «баба гануш».

Ингредиент
Количество

Баклажаны крупные

2 шт. (700 г)

Тахини

2 ст. л.

Чеснок

1 зубчик

Лимон

½ шт.

Йогурт натуральный

3 ст. л.

Оливковое масло

2 ст. л.

Соль, паприка

по вкусу

Время: 45 мин **Калорийность:** ≈ 245 ккал на порцию

Приготовление

Баклажаны наколоть вилкой, положить прямо на решётку под гриль или на конфорку и запекать 25–30 минут, переворачивая, пока кожица не обуглится, а мякоть не станет полностью мягкой.

Горячие баклажаны завернуть в фольгу или накрыть и дать отдохнуть 10 минут — так мякоть легче отделится.

Очистить от кожицы, мякоть выложить на сито на 10 минут, чтобы стекла лишняя вода.

Размять мякоть вилкой, не превращая в пюре — текстура должна чувствоваться.

Добавить тахини, давленный чеснок, сок лимона, йогурт и соль. Перемешать.

Подавать с оливковым маслом и щепоткой паприки.

Совет шефа. Не используйте блендер — мутабаль должен быть «рваным».

На заметку. Дымный вкус сильнее всего у баклажанов, запечённых на открытом огне.

4. Фаттуш с сумахом

Введение. Фаттуш — сирийско-ливанский салат с жареным лавашом вместо сухариков. Сумах даёт кислинку с лёгкой цитрусовой ноткой, а гранатовый сироп — глубину. Это салат, который едят как самостоятельное блюдо.

Ингредиент

Количество

Лаваш тонкий

1 шт.

Огурцы

2 шт.

Помидоры

2 шт.

Редис

5 шт.

Салат романо

½ кочана

Мята, петрушка

по 20 г

Сумах

1 ч. л.

Гранатовый сироп (наршараб)

1 ст. л.

Оливковое масло

3 ст. л.

Лимон

½ шт.

Время: 25 мин **Калорийность:** ≈ 300 ккал на порцию

Приготовление

Лаваш разорвать на куски 3×3 см, сбрызнуть маслом и подсушить на сухой сковороде или в духовке при 200 °С до хруста, 6–8 минут.

Огурцы и редис нарезать полукружиями, помидоры — крупным кубиком, салат порвать руками.

Зелень крупно нарубить.

Смешать в чашке оливковое масло, лимонный сок, наршараб, сумах и соль — это заправка.

Соединить овощи и зелень, залить заправкой, перемешать.

Добавить лаваш в последний момент, чтобы он не размок.

Совет шефа. Подавайте сразу — через 10 минут лаваш размягчится и салат потеряет характер.

На заметку. Наршараб должен быть без спирта в составе — читайте этикетку.

5. Джарджир (руккола с гранатом)

Введение. Простой турецкий салат, который ценится за контраст: горьковатая руккола, сладкий гранат и ореховый вкус обжаренного кедрового ореха. Готовится за 10 минут.

Ингредиент	Количество
------------	------------

Руккола	120 г
---------	-------

Гранат	1 шт.
--------	-------

Кедровые орехи	30 г
----------------	------

Оливковое масло	3 ст. л.
-----------------	----------

Лимон	½ шт.
-------	-------

Мёд	½ ч. л.
-----	---------

Соль, перец	по вкусу
-------------	----------

Время: 10 мин **Калорийность:** ≈ 250 ккал на порцию

Приготовление

Кедровые орехи подсушить на сухой сковороде 2 минуты до аромата, постоянно помешивая.

Гранат разобрать, половину зёрен оставить целыми, из второй выжать сок.

Заправка: оливковое масло, сок лимона, сок граната, мёд, соль и перец.

Рукколу выложить на блюдо, полить заправкой, посыпать зёрнами граната и орехами.

Совет шефа. Не режьте рукколу — листья должны остаться целыми.

На заметку. Мёд должен быть натуральным, без добавок.

6. Кисло-острый салат из огурцов

Введение. Хрустящий салат в стиле уйгурской и среднеазиатской кухни: огурец, чеснок, уксус и жгучий перец. Отличная закуска к плову и мантам, освежает после жирного.

Ингредиент

Количество

Огурцы

3 шт. (400 г)

Чеснок

3 зубчика

Уксус рисовый или яблочный

2 ст. л.

Масло растительное

2 ст. л.

Соевый соус

1 ст. л.

Сахар

1 ч. л.

Перец чили хлопьями

½ ч. л.

Кинза

20 г

Кунжут

1 ч. л.

Время: 20 мин **Калорийность:** ≈ 165 ккал на порцию

Приготовление

Огурцы разрезать вдоль, ложкой удалить семена, нарезать брусочками 4 см.

Посыпать солью, оставить на 10 минут, затем слить выделившийся сок.

Чеснок раздавить, кинзу крупно нарубить.

Соединить уксус, соевый соус, сахар и соль — размешать до растворения.

Нагреть растительное масло, добавить хлопья чили, дать 10 секунд — масло должно заблинговаться, но не гореть.

Залить огурцы соусом и горячим маслом, добавить чеснок и кинзу, перемешать.

Посыпать кунжутом, дать постоять 5 минут.

Совет шефа. Удаление семян — обязательный шаг, иначе салат будет водянистым.

На заметку. Соевый соус берите натурального брожения; проверяйте состав на добавки.

Долма из виноградных листьев



Введение. Долма — рисовые «сигары» в виноградных листьях, классика турецкой и кавказской кухни. Секрет — не спешить и плотно сворачивать, тогда начинка останется внутри. Подают с йогуртом.

Ингредиент	Количество
------------	------------

Листья виноградные (в рассоле)	200 г
--------------------------------	-------

Рис круглозёрный	120 г
------------------	-------

Лук	1 шт.
-----	-------

Томатная паста	1 ст. л.
----------------	----------

Мята сушёная	1 ч. л.
--------------	---------

Масло растительное	3 ст. л.
--------------------	----------

Сок лимона	
------------	--

2 ст. л.

Вода
300 мл

Йогурт
100 г

Соль, перец
по вкусу

Время: 1 ч 15 мин **Калорийность:** $\approx$ 390 ккал на порцию

Приготовление

Листья промыть от соли, залить кипятком на 5 минут, откинуть. Обрезать жёсткие черешки.

Лук мелко нарезать, обжарить на масле до мягкости.

Добавить рис, обжарить 2 минуты до полупрозрачности.

Ввести томатную пасту, мяту, соль, перец и половину сока лимона. Перемешать.

На каждый лист выложить 1 ст. л. начинки, подогнуть бока и свернуть плотный рулетик.

Дно сотейника застелить обрезками листьев, уложить долму очень плотно швом вниз.

Залить водой с оставшимся соком лимона, накрыть тарелкой и тушить 45 минут на слабом огне.

Дать отдохнуть 15 минут, подавать с холодным йогуртом.

Совет шефа. Если долма уложена плотно, она не развалится при переворачивании.

На заметку. Халяль-нюанс: проверяйте, чтобы в рассоле не было винного уксуса.

8. Чечевичный суп-пюре

Введение. Несмотря на то что это суп, в ближневосточной традиции блюдо открывает трапезу, а не закрывает её. Красная чечевица варится 20 минут и превращается в бархатную массу.

Ингредиент

Количество

Красная чечевица

150 г

Лук

1 шт.

Морковь

1 шт.

Чеснок

2 зубчика

Тмин

1 ч. л.

Куркума

½ ч. л.

Томатная паста

1 ст. л.

Вода

800 мл

Оливковое масло

2 ст. л.

Лимон

½ шт.

Соль

по вкусу

Время: 40 мин **Калорийность:** ≈ 290 ккал на порцию

Приготовление

Лук и морковь нарезать мелко, обжарить на масле 5 минут.

Добавить чеснок, тмин и куркуму, обжарить минуту до аромата.

Ввести томатную пасту, прогреть 1 минуту.

Промытую чечевицу залить водой, добавить овощи. Варить 20 минут до полного разваривания.

Пробить блендером, развести водой до нужной густоты.

Заправить соком лимона и солью.

Совет шефа. Кислоту добавляйте только в конце — от неё чечевица хуже разваривается.

На заметку. Подавайте с красной паприкой на масле и лимоном.

Раздел II. Супы

9. Шорба из баранины

Введение. Плотный арабский суп на баранине с овощами и томатом. Он согревает и заменяет полноценный обед. Чем дольше томится мясо, тем насыщеннее бульон.

Ингредиент

Количество

Баранина (халяль) на кости
500 г

Лук
1 шт.

Морковь
1 шт.

Картофель
2 шт.

Томатная паста
2 ст. л.

Сельдерей (стебель)
1 шт.

Вода
1,2 л

Масло растительное
2 ст. л.

Лавровый лист
1 шт.

Соль, перец, зира
по вкусу

Зелень (кинза, петрушка)
20 г

Время: 1 ч 40 мин **Калорийность:** ≈ 520 ккал на порцию

Приготовление

Баранину залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Варить на слабом огне 1 час.

Достать мясо, бульон процедить.

Лук и морковь обжарить на масле до золотистости, добавить томатную пасту и прогреть минуту.

Переложить зажарку в бульон, добавить картофель кубиком и сельдерей.
Вернуть мясо, отделив от костей, варить 20 минут до готовности картофеля.
Приправить зирой, лавровым листом, солью и перцем, проварить 3 минуты.

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.