

# 20 лучших РЕЦЕПТОВ ШАШЛЫКОВ



О. Панкратов

Олег Панкратов

**20 лучших рецептов шашлыков**

«Автор»

2026

**Панкратов О. М.**

20 лучших рецептов шашлыков / О. М. Панкратов — «Автор»,  
2026

Хороший шашлык начинается не с секретного маринада, а с понимания мяса, жара и момента, когда пора снимать шампуры с углей. В этой книге собраны 20 рецептов для тех, кто хочет уверенно готовить на мангале: от сочной свиной шеи и классической баранины до нежной сёмги, осетрины и рубленых кебабов. Отдельная глава посвящена запечённым овощам — универсальному гарниру к мясу, птице и рыбе. Вы разберётесь, какой отруб выбрать, как нарезать мясо, почему одному продукту нужен сильный жар, а другому — спокойные угли, и как не пересушить вырезку, куриное филе или печень. Пошаговые инструкции, точные пропорции и температурные ориентиры помогут заменить догадки понятной технологией. Это книга для дачных ужинов, семейных встреч и всех, кто хочет получать от мангала не случайный результат, а понятное удовольствие от приготовления.

© Панкратов О. М., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Введение                                  | 5  |
| Как пользоваться книгой                   | 6  |
| Что означают параметры                    | 6  |
| Шампуры, решётка и термометр              | 7  |
| О статусе рецептов                        | 8  |
| Прежде чем зажечь мангал                  | 9  |
| Выберите продукт под технику              | 9  |
| Нарезайте для равномерного прогрева       | 10 |
| Маринад решает конкретную задачу          | 11 |
| Подготовьте две зоны жара                 | 12 |
| Снимайте по температуре, а не по привычке | 13 |
| Часть I. Свинина                          | 14 |
| 1. Шашлык из свиной шеи                   | 14 |
| Интересная деталь                         | 14 |
| Параметры                                 | 14 |
| Ингредиенты                               | 14 |
| Приготовление                             | 14 |
| Советы и тонкости                         | 15 |
| Подача                                    | 15 |
| 2. Шашлык из свиной вырезки               | 16 |
| Интересная деталь                         | 16 |
| Параметры                                 | 16 |
| Ингредиенты                               | 16 |
| Приготовление                             | 16 |
| Советы и тонкости                         | 17 |
| Подача                                    | 17 |
| 3. Шашлык из свиных рёбрышек              | 18 |
| Интересная деталь                         | 18 |
| Параметры                                 | 18 |
| Ингредиенты                               | 18 |
| Приготовление                             | 18 |
| Советы и тонкости                         | 19 |
| Подача                                    | 19 |
| Часть II. Баранина и джигар               | 20 |
| 4. Классический шашлык из баранины        | 20 |
| История и контекст                        | 20 |
| Параметры                                 | 20 |
| Ингредиенты                               | 20 |
| Приготовление                             | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 21 |

# Олег Панкратов

## 20 лучших рецептов шашлыков

### Введение

Хороший шашлык начинается не с маринада, а с понимания продукта. Жирной свиной шее нужен один режим, постной говяжьей вырезке — другой, куриному филе — третий. Рыба и вовсе требует отдельного разговора: здесь решают не минуты в луке и специях, а аккуратная нарезка, подходящая решётка и своевременное снятие с углей.

В этой книге собраны 20 основных рецептов: кусковые шашлыки из свинины, баранины, говядины, птицы и рыбы, джигар из бараньей печени, а также рубленые кебабы. Отдельный бонус — запечённые овощи, которые можно подать к любому из этих блюд. Подборка не претендует на объективный рейтинг или полную карту кебабов мира. Её задача практичнее: показать разные продукты и техники, чтобы вы могли осознанно выбрать рецепт под конкретный мангал и компанию.

Национальные названия не используются здесь как знак единственного канона. У живой кухни всегда есть семейные и региональные версии. Для джудже, люля, аданы, урфы и кубиде указана выбранная основа, а домашние адаптации обозначены прямо. Короткие справки перед рецептами помогают понять происхождение вкуса и техники, но не превращают книгу в историческое исследование.

Главный рабочий инструмент наряду с мангалом — кулинарный термометр. Он избавляет от необходимости надрезать каждый кусок, гадать по цвету сока или держать мясо на жару дольше нужного. Температурные ориентиры в книге основаны на официальных рекомендациях по безопасности. Время приведено как ориентир: толщина кусков, начальная температура продукта, угли, ветер и конструкция мангала всегда влияют на результат.

## Как пользоваться книгой

### Что означают параметры

**Выход** рассчитан на обычную порцию основного блюда, без учёта большого количества гарнира. Для рубленых кебабов дополнительно указано количество шампуров. Если гости приходят после долгой прогулки или вы не планируете гарнир, рассчитывайте количество по аппетиту, а не только по формальному числу порций.

**Активное время** включает нарезку, маринад, насадку и работу у мангала. **Пассивное время** — маринование, охлаждение фарша и другие этапы, не требующие постоянного участия. **Общее время** округлено: подготовка углей и скорость разделки у каждого свои.

Все веса ингредиентов даны в граммах. Для мяса, птицы и рыбы указан вес подготовленного сырого продукта без несъедобных частей, если отдельно не сказано иное. Овощи взвешивайте после очистки от крупных несъедобных частей. Соль в рецептах — мелкая; крупную и хлопьевидную нельзя пересчитывать на глаз без учёта её плотности.

## **Шампуры, решётка и термометр**

Для ровных кусков мяса подходят металлические шампуры, которые не проворачивают продукт при перевороте. Широкие плоские шампуры особенно важны для рубленых кебабов: фарш должен держаться за металл, а не висеть на тонком круглом стержне. Для крыльев удобна решётка, для сёмги — корзина с мелкими ячейками. Не пытайтесь заменить любой инструмент любым: иногда именно форма шампура удерживает блюдо от разваливания.

Щуп термометра вводите в центр самого толстого куска, по возможности сбоку. Не касайтесь кости, шампура или металлической решётки — они искажают показание. Для рубленого кебаба измеряйте температуру в середине фаршевого слоя, не упираясь в шампур.

## **О статусе рецептов**

Книга является редакционной подборкой и домашней адаптацией кулинарных источников. Кулинарное тестирование всей книги не проводилось. Это важно знать перед публикацией и приготовлением: используйте указанные размеры, признаки режима и температуру, но не воспринимайте примерное время как гарантию результата на любом оборудовании. Сначала приготовьте небольшую партию, если продукт или мангал вам незнакомы.

## **Прежде чем зажечь мангал**

### **Выберите продукт под технику**

Свиная шея содержит заметные жировые прослойки и лучше переносит сильный жар, чем постная вырезка. Баранина требует внимания к плёнкам и запаху жира: удаляйте грубое, но не зачищайте мясо досуха. Говяжья вырезка нежна по структуре, однако не становится сочнее от долгого пребывания над углями.

У птицы различаются возможности бедра и грудки. Бедро допускает немного более спокойную работу, филе нужно снимать сразу после достижения безопасной температуры. Печень не оставляют сырой в центре. Рыбу выбирают свежей или правильно размороженной в холодильнике, с плотной мякотью и без резкого неприятного запаха.

Покупайте охлаждённые продукты там, где соблюдаются условия хранения. Не оставляйте их надолго в тёплой машине. Замораживание и размораживание не должны превращаться в цикл: разморозьте продукт в холодильнике и готовьте без длительного ожидания при комнатной температуре.

## **Нарезайте для равномерного прогрева**

Ориентируйтесь на размер в конкретном рецепте. Одинаковый вес кусков ещё не гарантирует одинаковую толщину: плоский кусок и плотный кубик прогреваются по-разному. Слишком мелкая нарезка увеличивает поверхность испарения, слишком крупная заставляет выбирать между подгоревшей корочкой и холодным центром.

Не прижимайте куски вплотную на шампуре. Небольшой промежуток помогает жару проходить между ними. Мясо на кости и крылья требуют особенно внимательной проверки у сустава и около кости, но щуп не должен касаться самой кости.

## **Маринад решает конкретную задачу**

Лук добавляет аромат и влагу на поверхности, масло помогает распределить специи и уменьшает прилипание, йогурт даёт молочнокислый вкус и мягкую обволакивающую текстуру. Лимон, уксус и другие кислоты не являются обязательными. Избыток кислоты и слишком долгое маринование способны сделать поверхность неприятно рыхлой, а у рыбы — изменить текстуру ещё до жарки.

Сахар, мёд и сладкие соусы быстро темнеют. Если вы решили добавить глазурь, делайте это ближе к концу приготовления и следите за углями. Пряности должны поддерживать продукт, а не скрывать его.

Всегда маринуйте в холодильнике в закрытой неглубокой посуде. Посуда, доска и щипцы после сырого мяса не должны коснуться готового блюда без мытья. Маринад, в котором лежал сырой продукт, не используйте как соус и не поливайте им почти готовый шашлык. Сырое мясо и птицу не мойте под краном: брызги разносят загрязнение по рабочей поверхности.

## **Подготовьте две зоны жара**

Дождитесь, когда дрова или угли прогорят, открытое пламя исчезнет, а поверхность покроется светлым налётом золы. Жарить над языками пламени — значит коптить и обугливать поверхность быстрее, чем прогревается середина.

Оставьте участок с более сильным жаром для первоначального схватывания и участок поумереннее для доведения. Точная высота решётки зависит от мангала, поэтому ориентируйтесь на поведение продукта: если поверхность чернеет за минуту, уменьшите нагрев или переместите шампуры. При вспышках от капающего жира уберите продукт с этого участка до прекращения пламени.

Не ставьте мангал в закрытом помещении, гараже, палатке или рядом с легковоспламеняющимися предметами. Работайте на устойчивой поверхности, держите детей и животных на безопасном расстоянии. До полного остывания угли не оставляйте без присмотра.

## **Снимайте по температуре, а не по привычке**

Цельные куски свинины, баранины и говядины должны достичь не менее 63 °С с последующим отдыхом не менее 3 минут. Для рубленого мяса минимум — 71 °С, для птицы — 74 °С, для бараньей печени — 71 °С. Рыбу доводят до 63 °С либо до состояния, когда мякоть становится непрозрачной и легко разделяется вилкой. В рецептах из рёбер более долгий прогрев нужен для мягкости, но не отменяет минимальных требований безопасности.

Отдых — не формальность. Если дать мясу несколько минут отдохнуть на чистом тёплом блюде, при разрезании легче сохранить соки, а для цельных кусков мяса он входит в официальный температурный ориентир. Не накрывайте продукт герметично: пар размягчит корочку. И не держите готовый шашлык над остывающими углями, где он продолжит терять влагу.

## Часть I. Свинина

### 1. Шашлык из свиной шеи

Свиная шея даёт румяный шашлык с мягкой, сочной мякотью. Здесь маринад не затемняет вкус мяса: лук, чёрный перец и немного масла делают ровно столько, сколько нужно.

#### Интересная деталь

У свиной шеи жир распределён внутри мышечной ткани, а не собран только в наружном слое. Поэтому она лучше переносит сильный жар, чем постная вырезка. Это не повод держать шампуры над углями дольше: даже у такого прощающего ошибки отруба есть момент, после которого сок начинает уходить быстрее, чем образуется корочка.

#### Параметры

- Выход: 4 порции
- Активное время: 25 минут
- Пассивное время: 2–4 часа на маринование
- Общее время: около 3–4,5 часов
- Сложность: простая
- Оборудование: мангал, 4–5 металлических шампуров, кулинарный термометр

#### Ингредиенты

- Свиная шея без кости — 800 г
- Репчатый лук — 250 г
- Соль мелкая — 8 г
- Чёрный перец свежемолотый — 2 г
- Растительное масло — 15 мл
- Зелень и овощи для подачи — по желанию

#### Приготовление

**Нарезка мяса.** Удалите только жёсткие плёнки; тонкий жир оставьте. Нарежьте шею кусками примерно 4 × 4 см, по 45–55 г. Старайтесь сделать их одинаковыми по толщине: крупные плоские куски жарятся равномернее, чем шары разного размера.

**Маринад.** Нарежьте лук полукольцами и слегка разомните руками с солью и перцем. Добавьте мясо и масло, перемешайте. Накройте и уберите в холодильник на 2–4 часа. Не оставляйте мариноваться при комнатной температуре.

**Подготовка углей.** Разожгите мангал заранее. Жарьте над хорошо прогретыми углями с седым налётом, без языков пламени. Оставьте небольшой участок с более слабым жаром, куда можно будет переместить шампуры при вспышках.

**Насадка.** Стряхните лук, но не промывайте мясо. Нанижите куски вдоль волокон, оставляя между ними 3–5 мм. Не уплотняйте шампур: воздух и жар должны проходить к каждой стороне.

**Жарка.** Выложите шампуры над углями. Жарьте 10–14 минут, поворачивая каждые 2–3 минуты. Если жир вызвал пламя, перенесите шампуры на спокойный участок, а не заливайте угли водой. Проверьте самый толстый кусок: температура в центре должна быть не ниже 63 °С.

**Отдых.** Снимите шашлык на чистое блюдо и оставьте на 5 минут, из них не менее 3 минут — обязательный отдых после достижения 63 °С. За это время куски станут более сочными при разрезании.

## Советы и тонкости

- 

**Не добавляйте уксус по привычке.**

У шеи достаточно жира и мягкой текстуры; кислота здесь нужна разве что для вкуса соуса.

- 

**Лучше недосолить маринад.**

При необходимости добавьте щепотку соли уже на столе, а не увеличивайте её количество в надежде ускорить маринование.

- 

**Проверяйте центр куска.**

Румяная поверхность не доказывает готовность середины.

## Подача

Подайте со свежим луком, зеленью и запечёнными овощами из бонусной главы. Кислый соус или несколько капель лимона уместны, но поливать мясо заранее не нужно.

## 2. Шашлык из свиной вырезки

Вырезка требует короткой кислотно-молочной встречи с маринадом и быстрой жарки. Горчица даёт аромат, йогурт смягчает вкус, а крупная нарезка помогает сохранить середину сочной.

### Интересная деталь

Вырезка — небольшая мышца вдоль позвоночника, которая почти не несёт вес тела. В ней мало соединительной ткани и внутреннего жира. Именно поэтому длительный кислотный маринад ей не нужен: он не заменит аккуратный нагрев, а поверхность куска может сделать рыхлой.

### Параметры

- Выход: 4 порции
- Активное время: 20 минут
- Пассивное время: 45–90 минут
- Общее время: около 1–2 часов
- Сложность: средняя
- Оборудование: мангал, 4 металлических шампура, кулинарный термометр

### Ингредиенты

- Свиная вырезка — 700 г
- Йогурт натуральный 3–5 % — 150 г
- Горчица готовая без мёда — 20 г
- Растительное масло — 15 мл
- Чеснок — 5 г, 1 небольшой зубчик
- Соль мелкая — 7 г
- Чёрный перец свежемолотый — 1,5 г

### Приготовление

**Подготовка вырезки.** Снимите серебристую плёнку, подрезая её острым ножом. Нарезьте мясо поперёк волокон на медальоны толщиной 3,5–4 см. Если край тонкий, сложите его вдвое, чтобы сравнять толщину с остальными кусками.

**Короткое маринование.** Смешайте йогурт, горчицу, масло, измельчённый чеснок, соль и перец. Обмажьте куски со всех сторон. Накройте посуду и поставьте в холодильник на 45–90 минут. Дольше двух часов держать не нужно.

**Жар без крайностей.** Подготовьте угли средней силы: шашлык должен начать румяниться сразу, но не обугливаться за первую минуту. Предусмотрите прохладную зону для доведения толстых кусков.

**Насадка.** Удалите лишний маринад чистой одноразовой салфеткой; не ополаскивайте мясо. Нанижите медальоны через центр на один или два параллельных шампура. Двойная насадка не даст кускам проворачиваться.

**Жарка.** Жарьте 8–12 минут, переворачивая каждые 2 минуты. Когда все стороны станут румяными, проверьте температуру в центре самого толстого куска. Снимите с угля при 63 °С;

если корочка уже есть, а середина ещё не прогрелась, на 1–2 минуты переместите шампуры в менее жаркую зону.

**Отдых.** Переложите на чистое тёплое блюдо и оставьте на 5 минут. Не разрезайте мясо сразу: после обязательного трёхминутного отдыха сок распределится внутри куска.

## Советы и тонкости

- 

**Не используйте много лимона или уксуса.**

Здесь кислота уже есть в йогурте, а дополнительная не улучшит текстуру.

- 

**Тонкий хвост вырезки жарьте отдельно.**

Он будет готов раньше толстых медальонов.

- 

**Маринад после сырого мяса выбросьте.**

Для подачи соус готовят отдельно, а не используют остатки из миски.

## Подача

Дополните мясо запечёнными овощами и лёгким йогуртовым соусом с зеленью. Соус подавайте отдельно, чтобы румяная корочка не размокла.

### 3. Шашлык из свиных рёбрышек

Рёбрышки сначала прогреваются над умеренными углями, а затем получают корочку и тонкий слой кисло-сладкой глазури. Спешка здесь заметнее всего: поверхность может подгореть задолго до того, как мясо у кости станет мягким.

#### Интересная деталь

У кости и вокруг неё больше соединительной ткани, чем в мякоти шеи. Поэтому рёбрышкам нужен не только безопасный прогрев, но и время для мягкости. Сладкие соусы добавляют в конце не из прихоти: сахар на сильном жаре темнеет быстрее, чем успевает приготовиться мясо.

#### Параметры

- Выход: 4 порции
- Активное время: 35 минут
- Пассивное время: 4–8 часов
- Общее время: около 5–9 часов
- Сложность: средняя
- Оборудование: мангал, решётка для гриля, небольшой сотейник, кулинарный термометр

#### Ингредиенты

- Свиные рёбрышки мясные — 1 кг
- Соль мелкая — 10 г
- Паприка сладкая молотая — 4 г
- Чёрный перец свежемолотый — 2 г
- Чеснок сушёный гранулированный — 2 г
- Томатная паста — 40 г
- Мёд — 25 г
- Яблочный уксус 5–6 % — 20 мл
- Вода — 30 мл

#### Приготовление

**Разделка.** Удалите плёнку с внутренней стороны рёбер, подцепив её ножом. Разрежьте полосу на порции по 2–3 кости. Обсушите поверхность чистой одноразовой салфеткой.

**Сухой маринад.** Смешайте соль, паприку, перец и сушёный чеснок. Натрите рёбра со всех сторон, сложите в не металлический контейнер, накройте и уберите в холодильник на 4–8 часов.

**Глазурь.** Соедините томатную пасту, мёд, уксус и воду в сотейнике. Доведите до лёгкого кипения и проварите 2–3 минуты, помешивая. Снимите с огня. Глазурь не контактировала с сырым мясом, поэтому её можно наносить на готовящиеся рёбра.

**Две зоны жара.** Подготовьте угли: основную умеренную зону и небольшой участок посильнее для корочки. Выложите рёбра на чистую решётку; шампуры здесь не обязательны, поскольку кости мешают ровной насадке.

**Прогрев и размягчение.** Жарьте 25–35 минут над умеренными углями, переворачивая решётку каждые 5–7 минут. Убирайте её на край мангала, если от капающего жира появляется пламя. Мясо должно стать мягким у кости и легко прокалываться ножом.

**Глазирование.** Смажьте рёбра тонким слоем глазури и перенесите на более жаркую зону. Жарьте ещё 3–5 минут, переворачивая два–три раза. Следите непрерывно: глазурь должна стать липкой и блестящей, но не почернеть. Температура мяса у кости должна быть не ниже 63 °С.

**Отдых.** Снимите на чистое блюдо и оставьте на 5 минут. Для подачи заранее отложите немного глазури в отдельную чистую посуду; не используйте ту часть, в которую опускали щётку после рёбер.

## Советы и тонкости

- **Не ставьте рёбра сразу над сильным жаром.**  
Снаружи они потемнеют, а внутри останутся жёсткими.

- **Термометр вводите в мякоть.**  
Не касайтесь щупом кости — она исказит показание.

- **Глазурь наносите тонко.**  
Два лёгких слоя лучше одного толстого, который стечёт на угли.

## Подача

Разрежьте на порционные куски и подайте с запечёнными овощами или простым салатом с кислой заправкой. Дополнительный жирный соус не нужен.

## Часть II. Баранина и джигар

### 4. Классический шашлык из баранины

Этот вариант держится на немногих продуктах: бараньей мякоти, луке, соли и перце. Сумак и наршараб добавляют при подаче, чтобы каждый мог выбрать кислотность сам.

#### История и контекст

В азербайджанской кухне кусковой бараний кебаб известен как тика-кебаб. В справочнике Azerbaijan.az мясо для него нарезают кусками по 35–40 г и жарят на углях, а подают с луком, зеленью, сумаком или наршарабом и лавашом. Предлагаемый рецепт — домашняя версия в той же технологической логике, а не попытка объявить один состав единственным для всех регионов.

#### Параметры

- Выход: 4 порции
- Активное время: 25 минут
- Пассивное время: 1–2 часа
- Общее время: около 1,5–2,5 часов
- Сложность: простая
- Оборудование: мангал, 4–5 металлических шампуров, кулинарный термометр

#### Ингредиенты

- Мякоть бараньей ноги — 800 г
- Репчатый лук — 200 г
- Растительное масло — 15 мл
- Соль мелкая — 8 г
- Чёрный перец свежемолотый — 2 г
- Сумак — 2 г, для подачи
- Лаваш, зелень и лук — по желанию, для подачи
- Наршараб — по желанию, для подачи

#### Приготовление

**Подготовка баранины.** Удалите грубые плёнки и железы, если они попались при разделке, но не срезайте весь жир. Нарежьте мякоть кусками по 40–45 г. Оставьте немного жира на нескольких кусках — он поможет сохранить вкус и мягкость.

**Маринад.** Нарежьте лук полукольцами, разомните с солью и перцем. Перемешайте с мясом и маслом. Накройте и маринуйте в холодильнике 1–2 часа. Длительный кислотный маринад для этой версии не требуется.

**Угли.** Подготовьте горячие угли с тонким седым налётом и зону слабого жара. Пламя должно погаснуть до насадки мяса: на огне поверхность быстро приобретает горький привкус.

## **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.