

*Кухни народов мира*

# ТУРЕЦКАЯ ≈ КУХНЯ ≈

Откройте для себя мир традиционной турецкой кухни!

Фава из бобов и чечевицы, овощная шакшука, курица по-черкесски, пикантная аджика мухаммара, суп с фрикадельками сулу кёфте, куриный донер в лаваше, адана кебаб по-домашнему, манты, фаршированный перец бибер долмасы, тающая во рту пахлава, печенье «Шекерпаре», лукум, марашское мороженое «Дондурма» и терпкий кофе по-турецки — лучшие рецепты потрясающих блюд турецкой кухни, классические угощения и их оригинальные современные интерпретации.

Откройте для себя невероятное разнообразие вкуса национальных кухонь мира! Ведь каждая из них — это уникальные и самобытные блюда, яркие и необычные гастрономические открытия! Смело добавьте что-то новое в свои кулинарные будни с рецептами популярных национальных угощений.

ISBN серии

ISBN 978-617-12-5085-7



www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-5026-0



ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ

*Кухни народов мира*

# ТУРЕЦКАЯ ≈ КУХНЯ ≈



*Кухни народов мира*

*Кухни народов мира*

# ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ

ХАРЬКОВ 2020  КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



## Особенности национальной кухни

В турецкой кухне отразилась бурная и яркая история страны. Многие традиционные блюда восходят к тому периоду, когда предки современных турок вели кочевой образ жизни. Но расцвета кулинария достигла в османский период, когда империя охватывала три континента. Кулинарные традиции Средиземноморья, Балкан, Ближнего Востока, Кавказа, Африки смешивались и переплавлялись. Сегодня кулинарный клубок из турецких, греческих, армянских, грузинских, азербайджанских, болгарских, левантийских рецептов распутать подчас просто невозможно. Каждая из стран, входивших в состав Османской империи, что-то привнесла в турецкую кухню и что-то из нее позаимствовала. Да и сама турецкая кухня неоднородна — каждый регион по праву гордится своими кулинарными изобретениями.

Щедрая турецкая кулинария покоряет с первой встречи! Для гурманов и ценителей домашней кухни, вегетарианцев и убежденных мясоедов в национальной кухне найдутся угощения.

Ритм современной жизни ускоряется, но турки по-прежнему предпочитают домашнюю еду. Домашний обед, особенно зимой, начинается с супа — чорбасы. К столу подают свежий хлеб или лепешки. Не обходится и без мезе — небольших закусок, часто пастообразных, которые предваряют основное блюдо. Распространены пилавы — такой тип блюда готовят не только из риса, но и из булгура. Булгур долгое время оставался основной пищей небогатой части населения, сегодня из многих рецептов он вытеснен рисом. При приготовлении пилава к обжаренной в масле крупе добавляют мясо, овощи и даже мелкую ячменную лапшу.

Яркое солнце и щедрая земля позволяют стране выращивать всевозможные овощи. Конечно же, король турецких овощей это баклажан. Его жарят, запекают, сушат, фаршируют, пюрируют. Второе место по популярности делят перец и помидоры. Длинные зеленые стручки перца «чарльстон» добавляют во всевозможные овощные рагу, запекают на гриле, используют для начинки пирогов. Острый перец сушат и перемалывают. Из красного перца сорта «капи» готовят пасту, которую используют наряду с томатной. Но, естественно, ассортимент овощей не ограничивается упомянутыми. В турецкой кухне используются капуста, морковь, лук, кабачки, огурцы, виноградные листья, артишоки, бамя, стручковая фасоль.

Распространены бобовые: чечевица, фасоль, нут. Одним из любимейших блюд для многих турок остается куру фасуле — фасоль, тушенная с мясом. Турция входит в тройку лидеров по производству чечевицы, из нее готовят супы, рагу, фрикадельки.



Мясные блюда сегодня более распространены, чем столетия назад. Не только в праздники, но и по будням на семейном столе есть блюда из курицы, баранины и говядины (употребление свинины запрещено исламом). Часто готовят кёфте — разнообразные фрикадельки и котлеты из рубленого мяса. А за знакомым нам словом «кебаб» скрывается огромная группа мясных блюд. Это не только жаренные на открытом огне кусочки мяса, но и всевозможные мясные рагу, тушеное мясо, запеканки.

В прибрежных регионах активно используют рыбу и морепродукты, которые ценят гурманы: мидии, креветок, осьминогов. Но по легенде, султан Сулейман Великолепный из всех щедрых даров моря предпочитал «неблагородную» хамсу.

В стране производится множество мягких сыров, чаще всего из козьего или овечьего молока. Популярен густой йогурт: из него готовят супы, соусы, которые подают к мясным и овощным блюдам.

Любое блюдо дополняют специи. Это и знакомые нам черный перец, гвоздика, корица, кардамон, и менее привычные сумах и перец изот. Из пряных трав применяют петрушку, укроп, тимьян и другие.

Среди придерживающихся норм ислама турок алкоголь не распространен, но в стране производят ракию, несколько сортов пива и вина. Турки с удовольствием пьют черный чай, лимонад, шербеты. Но национальный напиток страны, ее визитная карточка — это кофе. Обычно время для чашечки кофе наступает между утренним и дневным приемом пищи, а само турецкое слово «завтрак» (*kahvalti*) можно перевести буквально как «съеденное перед кофе». Чашечка кофе с густой пеной — это не просто заряд кофеина, это ритуал, в котором нет мелочей.

Турция — рай для сладкоежек. Местные сладости, и прежде всего лукум и пахлава, пользуются спросом во всем мире. Конечно, найти идеальную пахлаву непросто. Ведь этот десерт дарит наслаждение всем органам чувств — блеск золотистого теста ласкает взгляд, тонкий хруст сминаемых ложкой слоев услаждает слух, ореховый аромат будоражит воображение, а вкус переносит на небеса...

Уверены, что блюда, приготовленные по рецептам этой книги, вызовут восторг у вашей семьи, друзей и близких! Добро пожаловать в удивительный мир турецкой кулинарии!





## Перечная паста

2 кг красного сладкого перца (сорт «капи»)  
1—2 стручка острого перца (по желанию)  
1 ст. л. соли

### НА ЗАМЕТКУ



Турецкие хозяйки, кроме томатной, используют пасту из перца. Готовят ее из перца сорта «капи», добавляя, по желанию, острый перец и специи. Но чаще всего добавки ограничиваются солью. В деревнях массу выкладывают на широкие сковороды и выставляют на солнце.

У перца удалить семена, нарезать кусочками. Выложить в кастрюлю, варить на слабом огне 40 минут. Воду не добавлять, первые 5—10 минут помешивать, потом масса пустит сок. Протереть массу через сито. Выложить на противень, посолить. Поставить в разогретую до 150 °С духовку с приоткрытой дверцей. Время от времени перемешивать. Масса должна стать густой, похожей на томатную пасту. Разложить ее горячей в стерилизованные банки, закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

## Пастуший салат

4 помидора  
1 стручок сладкого перца зеленого цвета  
2 огурца  
1 стручок острого перца (по желанию)  
1 головка репчатого лука  
1/2 пучка петрушки  
4—5 ст. л. оливкового масла  
Сок 1/2 лимона  
Гранатовый соус и соль по вкусу  
(около 1/2 ч. л.)



Очистить от кожицы помидоры, огурцы и лук. У перца удалить семена. Мелко нарезать подготовленные овощи, добавить мелко нарезанную петрушку. Выложить на широкое блюдо. В отдельной посуде смешать оливковое масло, лимонный сок, гранатовый соус и соль. Равномерно полить полученным соусом салат перед подачей на стол. Вместо лимонного сока можно использовать больше гранатового соуса, яблочный или виноградный уксус.



## Салат «Кысур»

200—250 г булгура мелкого помола

Около 300 мл кипятка

2 помидора

1/2 головки красного лука

2 ст. л. томатной пасты

1 пучок зеленого лука

1/2 пучка петрушки

1/2 пучка мяты

2—3 ст. л. оливкового масла

Сок 1 лимона

1 ч. л. молотой паприки (сладкой или острой)

1 ч. л. соли

Булгур промыть и залить кипящей водой (он должен быть покрыт полностью). Накрывать крышкой, укутать и оставить на 30 минут. Мелко нарезать лук и обжарить на оливковом масле до золотистого цвета, добавить томатную пасту и немного воды, тушить 2—3 минуты и смешать с булгуром. Мелко нарезать помидоры, предварительно удалив семена. Мелко нарезать зеленый лук, листья мяты и петрушки. Когда смесь булгура, лука и томата остынет, добавить нарезанную зелень, помидоры, сок лимона, соль и паприку. По желанию, в салат можно добавить мелко нарезанные маринованные огурцы и гранатовый соус. При подаче салат можно украсить ломтиками лимона, кусочками помидоров, зернами граната и зеленью.



## Салат с кускусом

150 г кускуса  
1 стручок сладкого перца красного цвета  
1 стручок сладкого перца желтого цвета  
1 огурец  
2 помидора  
3 ст. л. консервированной кукурузы

### Для заправки:

1 ст. л. гранатового соуса  
Сок 1 лимона  
50 мл растительного масла  
Соль по вкусу



Кускус залить кипятком в соотношении 1:1, добавить щепотку соли, перемешать, оставить на 15 минут под крышкой. Нарезать овощи небольшими кубиками. Соединить компоненты заправки, перемешать. К кускусу добавить нарезанные овощи, полить заправкой, перемешать и подавать.



## Салат из моркови с йогуртом и орехами

2 крупные моркови  
100 мл йогурта  
1 ст. л. майонеза (по желанию)  
50 г грецких орехов  
1 зубок чеснока  
1 ст. л. растительного масла  
Соль по вкусу

Морковь очистить, натереть на терке. Выложить на сковороду, добавить масло. Пассеровать до мягкости, 3—5 минут, не зажаривать. Дать остыть. Добавить измельченный чеснок, заправить йогуртом или смесью йогурта и майонеза, перемешать. При подаче украсить поджаренными орехами.

# Салат из печеных баклажанов

2 баклажана  
1 стручок сладкого перца  
1 помидор  
3 зубка чеснока  
1 небольшая головка  
репчатого лука  
1 лимон  
2 ст. л. оливкового масла  
Соль по вкусу)

## НА ЗАМЕТКУ



При запекании овощей учитывайте, что они готовятся разное время. Снимать их с огня или доставать из духовки необходимо по мере приготовления. Сначала будут готовы помидоры, затем перец и баклажаны.

Наколоть баклажаны. Обжарить перец, баклажаны, помидор на углях или сухой сковороде до темных подпалин или запечь в духовке. Очистить все овощи, слегка отжать и мелко нарубить, посолить и смешать. Полить лимонным соком и оливковым маслом, перемешать и выложить на блюдо.





## Салат из баклажанов с йогуртом

3 баклажана  
2 зубка чеснока  
4 ст. л. густого натурального йогурта  
2 ст. л. майонеза (по желанию)  
1 ч. л. соли  
1 ч. л. молотой сушеной паприки  
2—3 ч. л. оливкового масла

Баклажаны наколоть вилкой, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30 минут. Дать запеченным баклажанам остыть и очистить их от кожицы. Мякоть баклажанов слегка отжать, нарезать кубиками. Растереть чеснок с солью, добавить йогурт и майонез, хорошо перемешать. Соединить с баклажанами, перемешать. Выложить готовый салат на блюдо. Размешать паприку с маслом и полить салат или просто посыпать паприкой.

## Салат из фасоли «Пуяз»

200 г фасоли  
1 головка красного лука  
сок  $\frac{1}{2}$  лимона  
3 ст. л. оливкового масла  
или кунжутной пасты  
6 помидоров черри  
2 яйца (по желанию)  
 $\frac{1}{2}$  пучка петрушки  
Соль по вкусу



Отварить фасоль до готовности, слить воду. Горячую отваренную фасоль полить лимонным соком, добавить соль, хорошо перемешать, накрыть крышкой и оставить настаиваться в течение двух часов. Добавить оливковое масло или кунжутную пасту, крупно нарезанный лук, мелко нарезанную петрушку и помидоры черри, нарезанные половинками. Осторожно перемешать. При подаче можно украсить четвертинками отварных яиц.



## Салат из осьминога

300 г очищенных осьминогов  
1/2 моркови  
10 оливок  
1 ст. л. измельченной  
зелени укропа  
1 ст. л. измельченной  
зелени петрушки  
2 ст. л. лимонного сока  
1 ст. л. оливкового масла  
Соль по вкусу

Нарезанное мясо осьминогов поместить в кипящую воду (мясо должно быть покрыто на 1—2 см) и варить под крышкой около 40 минут, до мягкости (мелкие осьминоги будут готовы уже через 5 минут). Слить воду, переложить осьминогов в миску для салата и дать остыть. Добавить нарезанные оливки, зелень петрушки и укропа, натертую на терке морковь, лимонный сок и немного соли. Перемешать и добавить оливковое масло.

## Овощной салат с маслинами

2 огурца  
6—7 помидоров черри  
2 стручка сладкого перца  
1 головка лука салатного сорта  
листья салата  
(по желанию)  
5 ст. л. маслин  
2—3 ст. л. оливкового масла  
Соль по вкусу

Лук очистить. Все овощи мелко нарезать. Выложить на блюдо, добавить маслины, посолить и полить маслом.





## Кофе по-турецки

### На 2 чашки:

120 мл воды  
2 ч. л. с горкой кофе  
1—2 ч. л. сахара

### НА ЗАМЕТКУ

Турецкий кофе внесен ЮНЕСКО в список нематериального культурного наследия человечества. Устоявшаяся пропорция такая: на 1 кофейную чашку воды берут 2 кофейные ложки кофе и 2 кофейные ложки сахара. В граммах же считают так: на 10 г воды 1 г кофе. Но пропорции всегда корректируют под свой вкус и сорт кофе.

Использовать кофе средней обжарки (ближе к слабой). Помол должен быть тонкий, напоминать пудру, но не пыль. Положить в джезvu кофе и сахар, залить водой комнатной температуры, размешать. Варить на огне выше среднего. Нагреть до момента, когда смесь начнет пениться — кофейная масса, лежащая сверху джезvu, как бы завернется внутрь, из-под нее появится пена. Снять с огня и перелить в чашки. Если кофе недостаточно ароматный, наполнить чашки на треть. Вернуть на огонь, после появления пены перелить в чашки. Подавать сразу же со стаканом холодной воды и небольшими сладостями.



# Содержание

Особенности национальной кухни . . . . .	3	Тавук шиш (шашлык из курицы) . . . . .	36
Перечная паста . . . . .	6	Адана кебаб по-домашнему . . . . .	37
Пастуший салат . . . . .	6	Искендер кебаб . . . . .	38
Салат «Кысыр» . . . . .	7	Ислим кебаб . . . . .	40
Салат с кускусом . . . . .	8	Хюнкар бегенди . . . . .	41
Салат из моркови с йогуртом и орехами . . . . .	8	Карнырык . . . . .	42
Салат из печеных баклажанов . . . . .	9	Имам баялды . . . . .	43
Салат из баклажанов с йогуртом . . . . .	10	Манты . . . . .	44
Салат из фасоли «Пияз» . . . . .	10	Домашняя лапша . . . . .	45
Салат из осьминога . . . . .	11	Лапша с орехами и сыром . . . . .	45
Овощной салат с маслинами . . . . .	11	Менемен . . . . .	46
Салат из помидоров и руколы . . . . .	12	Бибер долмасы (фаршированный перец) . . . . .	47
Салат с креветками . . . . .	13	Чичек долмасы (фаршированные цветки цуккини) . . . . .	48
Фава . . . . .	14	Мейхане пилав (булгур с томатом) . . . . .	49
Хайдари . . . . .	15	Тавук капама (запеченный рис с курицей) . . . . .	49
Закуска «Аджили эзме» . . . . .	16	Пилав хамси . . . . .	50
Мухаммара (аджика) . . . . .	16	Арнавут джигери . . . . .	51
Закуска из шпината «Борани» . . . . .	17	Кадин буду кёфте . . . . .	52
Шакшука . . . . .	17	Куру фасуле (фасоль с мясом) . . . . .	53
Лакерда . . . . .	18	Тесто юфка . . . . .	53
Чий кёфте . . . . .	19	Бурек с мясом . . . . .	54
Мерджмек кёфте (чечевичные котлеты) . . . . .	20	Бублик «Симит» . . . . .	55
Ичли кёфте . . . . .	21	Лахмаджун . . . . .	56
Курица по-черкесски . . . . .	22	Рамазан пиде . . . . .	57
Ишкембе чорбасы (суп из рубца) . . . . .	23	Пахлава . . . . .	58
Суп из зеленой чечевицы с вермишелью . . . . .	24	Сютлю Нурие (молочная пахлава) . . . . .	60
Яйла чорбасы . . . . .	24	Айва татлиси . . . . .	61
Рыбный суп . . . . .	25	Кабак татлиси . . . . .	62
Сулу кёфте (суп с фрикадельками) . . . . .	26	Измирские бомбочки . . . . .	62
Свадебный суп . . . . .	27	Печенье «Шекерпаре» . . . . .	63
Томатный суп . . . . .	28	Джезерье . . . . .	64
Чечевичный суп . . . . .	28	Ревани . . . . .	64
Суп невесты (суп «Эзогелин») . . . . .	29	Лукум . . . . .	65
Запеченный сибас . . . . .	30	Казандибиди . . . . .	66
Каридес гювеч . . . . .	31	Ирмик желваси (манная халва) . . . . .	67
Жареная хамса . . . . .	31	Ашуре (Ноев пудинг) . . . . .	68
Балык экмек . . . . .	32	Дондурма (марашское мороженое) . . . . .	69
Куриный донер в лаваше . . . . .	33	Кофе по-турецки . . . . .	70
Бейти кебаб . . . . .	34		
Кузу шиш (шашлык из баранины) . . . . .	35		

УДК 641.5  
Т87



Дизайнер обложки *Анастасия Попова*

Популярне видання

Популярное издание

Серія «Кухні народів світу»

Серия «Кухни народов мира»

КУЗЬМИНА Ольга

КУЗЬМИНА Ольга

**Турецька кухня**

**Турецкая кухня**

*(російською мовою)*

Головний редактор *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*  
Редактор *О. В. Супронюк*  
Художній редактор *А. О. Попова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *С. О. Сіліч*

Главный редактор *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*  
Редактор *О. В. Супронюк*  
Художественный редактор *А. О. Попова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *С. А. Силич*

Підписано до друку 19.02.2020.  
Формат 70x100/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 5,805.  
Наклад 3200 пр. Зам. № .

Подписано в печать 19.02.2020.  
Формат 70x100/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 5,805.  
Тираж 3200 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом  
у друкарні «Фактор-Друк»  
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету  
в типографии «Фактор-Друк»  
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-5085-7 (серія)  
ISBN 978-617-12-5026-0

© Depositphotos / uroszunic, skylinefree, somegirl,  
обложка, 2020  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
издание на русском языке, 2020  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
художественное оформление, 2020