

# КЕБАБЫ



ТЕХНИКА И СЕКРЕТЫ  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ

60  
РЕЦЕПТОВ  
60

ШИШ-КЕБАБОВ,  
ДЁНЕР-КЕБАБОВ,  
ЛЮЛЯ-КЕБАБОВ

# КЕБАБЫ

ТЕХНИКА И СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

60  
РЕЦЕПТОВ

ШИШ-КЕБАБОВ,  
ДЁНЕР-КЕБАБОВ,  
ЛЮЛЯ-КЕБАБОВ

ХЛЕБ\*СОЛЬ

Москва  
2024

**КЕБАБ**

Кебаб — как много в этом слове... Чаще всего, услышав слово «кебаб», мы представляем себе люля-кебаб, тогда как во всем мире кебабом называют шашлык любого размера, формы и состава, то есть мясное блюдо (или блюдо из других белковых продуктов), которое готовится на вертеле, шампуре или шпажках на гриле, над углями или в духовке. Греческий сувлаки, азиатский сатей, армянский шашлык, японский якитори, балканские чевапчичи — все это кебабы, хотя чисто технически так называют лишь восточные, а не азиатские блюда. Кстати, в курсе ли вы, что любимая всеми шаурма — самый настоящий кебаб? За пределами России его обычно называют по-турецки: дёнер-кебаб.

Сейчас кебабы стали одним из самых трендовых видов фастфуда, и неудивительно — мало того, что завернутое в лепешку или питу свежеприготовленное мясо вполне удобно есть в любых условиях запросто, руками, так это еще и очень вкусно, особенно если мясо было приготовлено на настоящем гриле, с дымком. И полезно, ведь мясо всегда подается с большим количеством овощей.

В этой книге мы предлагаем вам рецепты самых разных вариантов кебабов, которые можно приготовить дома или на гриле на открытом воздухе. Замаринованное с ароматными специями мясо, приготовленные своими руками соусы без «химии», грамотно подобранные овощи и пикантные дополнения — это будет очень вкусно, полезно и понравится всем без исключения!

Приятного вам аппетита!

ВВЕДЕНИЕ ..... 5

## ШАШЛЫКИ И ШАШЛЫЧКИ

Шашлык из баранины .....	16
Шиш-кебаб по-турецки .....	17
Шашлык из говяжьей вырезки по-грузински .....	18
Шашлык из курицы в медово-горчичном маринаде .....	18
Шашлык из свинины .....	20
Сувлаки из курицы .....	20
Шашлык из осетрины .....	22
Перепелки в перцах .....	22
Спьедини из даров моря .....	24
Шашлык из белой рыбы с цуккини .....	24
Шашлычки из свинины по-азиатски .....	26
Малайзийский сатей из говядины .....	27
Куриный карри-кебаб по-тайски .....	28
Мини-шашлычки из курицы с ананасом .....	28
Шашлычки из креветок с кинзой и чили .....	30
Пряная баранина с курягой по-индийски .....	30
Шашлык из говяжьей печени .....	31

## ДЁНЕР-КЕБАБ

Шаурма из баранины .....	34
Шаурма из курицы .....	36
Гирос .....	36
Разобранный шаурма-кебаб из курицы с грибами .....	38

## КЕБАБЫ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Люля-кебаб из курицы .....	42
Люля-кебаб из баранины .....	42
Киббе-кебаб из индейки .....	44
Кебаб в беконе по-грузински .....	44
Адана-кебаб .....	46
Мититей .....	47
Кебаб из креветок с лимонграссом .....	48
Шефталья .....	50
Куриный кебаб с аджикой .....	51

## КЕБАБЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ .....

Кебаб из помидоров .....	54
Кебаб из баклажанов с курдючным жиром .....	55
Кебаб из халуми и овощей с гранатовым тахини .....	56
Мини-кебаб из помидоров с моцареллой в беконе .....	56
Грибной кебаб с халуми и розмарином .....	58
Кебаб из шампиньонов .....	59

Кебаб из ананаса с халуми .....	60
Десертный кебаб из ананаса и клубники .....	60

## ГАРНИРЫ К КЕБАБАМ

Быстро маринованный лук .....	64
Салат ачик-чучук .....	64
Огуречный релиш .....	66
Салат из печеных овощей .....	66
Салат из овощей для гироса .....	68
Салат из капусты для шаурмы .....	68
Сальса из манго .....	69

## СОУСЫ К КЕБАБАМ

Соус томатный .....	72
Соус чесночный .....	72
Соус барбекю .....	72
Сальса верде .....	73
Соус горчично-медовый .....	73
Соус лимонно-чесночный с тахини .....	74
Соус йогуртовый к шаурме .....	74
Соус йогуртово-чесночный .....	74
Соус йогуртово-мятный .....	75
Соус дзадзики .....	75
Соус тайский арахисовый .....	76
Райта .....	77
Соус классический азиатский для макания .....	78
Соус лимонный .....	78





**ЭИИЭТЭВВ**

# ЧТО ТАКОЕ КЕБАБ

Насаженное на любой подходящий стержень и обжаренное над углями мясо — одно из древнейших блюд в истории человечества, и сказать, где впервые начали готовить кебаб, невозможно. Уже в античные времена греки подавали поджаренное таким методом мясо с овощами на лепешках, и называлось блюдо «гирос». Слово «гирос» по-гречески значит «поворот», то есть в названии блюда описана техника его приготовления — вращение над источником жара. Персидское слово «кебаб», восходящее к древнешумерскому языку, также описывает технику готовки, но переводится как «жечь, обжигать». Кебаб упоминается в таких древних текстах, как Вавилонский Талмуд и средневековая поэма Саади «Гулистан».

В Средние века традиция приготовления мяса над углями в восточном стиле стала распространяться по всему Ближнему Востоку, Центральной и Средней Азии, а позднее кебабы начали готовить в Закавказье и на Балканах. В наши дни принято считать, что настоящей родиной кебаба является Турция, и именно в этой стране наибольшее количество его вариантов.

Существует легенда, согласно которой во время одного из своих походов Александр Македонский изобрел новое блюдо из тонко нарезанной баранины, которую он завернул

в лепешку и полил йогуртом — сочетание оказалось настолько удачным, что полководец якобы повелел назвать новое блюдо своим именем, и оно сохранилось до наших дней: искандер-кебаб (Александра Македонского прозвали Искандером в Средней Азии). Впрочем, это просто красивая сказка, потому что рецепт приготовления современного искандер-кебаба запатентован и принадлежит турецкой семье Искендероглу из региона Бурса, чей предок изобрел это блюдо в XIX веке, а попутно и конструкцию вертикального гриля, которая сейчас используется для жарки мяса для дёнер-кебаба (шаурмы) во всем мире.

Удобный способ приготовления фастфуда был взят на вооружение в 70-х годах XX века двумя жившими в Берлине турками, Кадиром Нурманом и Мехметом Айгуном, открывшими точки по продаже приготовленного на гриле мяса с овощами в лепешке. Немцы по достоинству оценили удобство и вкус дёнер-кебаба, и в наши дни это самый популярный фастфуд в Германии: в одном только Берлине его продают более чем в 4000 точек, и это больше, чем даже в Стамбуле! Нам дёнер-кебаб больше известен под названием «шаурма» или «шаверма», от арабского глагола «шава» — «жарить на огне».

## **СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО РАЗНОВИДНОСТЕЙ КЕБАБА, ВОТ ОСНОВНЫЕ ИЗ НИХ:**

**ШИШ-КЕБАБ** — восточное название хорошо известного нам всем шашлыка, то есть кусков мяса, которые готовятся на шампурах над углями.

**ЛЮЛЯ-КЕБАБ** — продолговатые или веретенообразные колбаски из мясного фарша (в него не добавляется ничего для связывания, а форму фарш держит за счет отбивания), которые формируют на шампурах и готовят над углями.

**ДЁНЕР-КЕБАБ** (шаурма/шаверма) — мясо насаживается на вертикальный вертел и готовится в специальном гриле. По мере готовности кусочки мяса срезаются, измельчаются ножом, дополняются овощами (капуста, помидоры, лук) и соусами и подаются в лепешке или пите.

**ГИРОС** — греческий вариант дёнер-кебаба, который готовится из курицы, баранины или свинины и подается в лепешке с картошкой фри, овощами (помидорами, красным луком) и непременно с греческим соусом дзадзики.

**ИСКАНДЕР-КЕБАБ** — разновидность дёнер-кебаба, которую готовят на северо-западе Турции из баранины особого откорма и подают на лаваше с острым томатным соусом, топленым маслом и овечьим йогуртом.

**ЧЕВАПЧИЧИ** — балканская разновидность кебаба в виде ровных колбасок из фарша с луком и специями, которые в наши дни жарят не только над углями, но и на сковороде или в духовке. В немусульманских странах Балкан в любой фарш добавляют свиное сало, отчего колбаски становятся особенно сочными.

**ТАНДЫР-КАВАП** — визитная карточка узбекской кухни, мясо курдючных баранов, запеченное в тандыре.

**ДЖУДЖЕ-КЕБАБ** — жаренные на гриле куски замаринованной с шафраном курицы, традиционное блюдо Ирана и Азербайджана.

**ДЖАГ-КЕБАБ** — по технологии схож с дёнер-кебабом, но жарится мясо (в основном баранина) не на вертикальном гриле, а на горизонтально расположенном у источника нагрева вертеле. Готовые куски мяса срезают и подают на лепешках крупными кусками, не измельчают.

**ШЕФТАЛИ-КЕБАБ** (шефталья) — турецкий и кипрский кебаб из мясного фарша, завернутого в сальник (жировую сетку), представляющий собой котлетки округлой формы, отсюда и название — в переводе «персиковый кебаб».

**АДАНА-КЕБАБ** — турецкий кебаб из бараньего фарша, обильно приправленный специями и острый, в виде длинной плоской колбаски. По традиции готовится только над дубовыми углями. В процессе жарки под

колбаски помещают лепешку, чтобы жир не капал на угли, и подают готовый кебаб с той же лепешкой. Название блюдо получило в честь города Адана на востоке страны, где его изобрели.

## ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КЕБАБА

*Для того чтобы приготовить вкусный кебаб, будь то мангал на природе, стационарный гриль на открытом воздухе, барбекю или обычная домашняя духовка, не нужны какие-то особые приспособления, практически все уже есть на вашей кухне, но давайте сверимся со списком:*

**НОЖИ** — вам понадобится универсальный шефский нож для нарезания мяса и других продуктов, а также маленький нож для работы с овощами. В рецептах гарниров к кебабам часто фигурируют помидоры — для них очень удобен специальный нож с узким зубренным лезвием. Разумеется, все ножи должны быть хорошо наточены, так как и работать с ними удобнее, и риск порезаться меньше.

**РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ** — лучше всего использовать доски из качественного пластика и разделять по типу используемого продукта: резать отдельно мясо, отдельно овощи. Не рекомендуем стеклянные доски, они быстро тупят ножи. И помните: чтобы избежать отравления, нельзя резать на одной и той же доске: без обработки сырое и готовое мясо, птицу и другие белковые продукты.



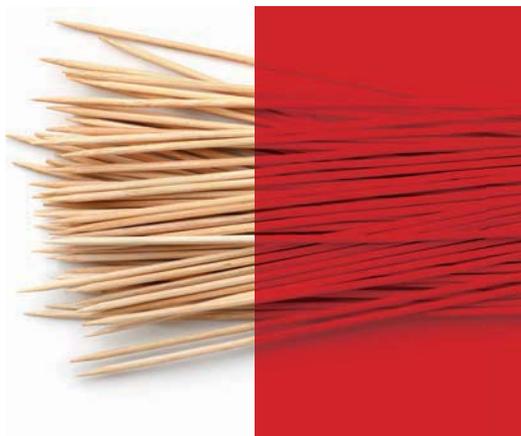
**МИСКИ** — для смешивания и маринования продуктов используйте миски из химически нейтральных материалов, например качественного пищевого пластика, стекла и нержавеющей стали. Особенно это актуально, когда в состав маринадов или соусов входят кислоты, например уксус или сок цитрусов.



**КОНТЕЙНЕРЫ** — для хранения и транспортировки продуктов выбирайте плотно закрывающиеся контейнеры из качественного пищевого пластика, лучше с защелкивающимися «застежками» и прокладкой, предотвращающей вытекание жидкостей.

**ШАМПУРЫ** — должны быть из прочной негнущейся нержавеющей стали, витые у ручки, что позволяет поворачивать их на несколько градусов, и продукты в итоге обжариваются равномерно со всех, а не с двух сторон.

**ШПАЖКИ** — для некоторых вариантов кебабов больше подойдут не крупные шампуры, а небольшие шпажки: металлические или деревянные. Если используете деревянные над углями, их обязательно нужно предварительно вымочить в воде, чтобы не загорелись.



**РЕШЕТКИ** — хотя кебабы предполагается нанизывать на шампур, иногда удобнее готовить мясо или птицу на решетке. Выбирайте решетки прочные, надежные, негнущиеся, из качественного металла. Кстати, удобнее всего использовать комбинированный метод: положить на мангал решетку, а на нее — нанизанное на шампуры мясо, тогда в процессе готовки кусочки точно не упадут.

**БОЛЬШАЯ РАЗДЕЛОЧНАЯ ВИЛКА** — очень удобный девайс, особенно когда вам нужно снять готовое мясо с шампуров или проверить готовность крупного куска мяса или птицы, оценивая цвет вытекающего сока.



**КИСТЬ ДЛЯ СМАЗЫВАНИЯ** — некоторые виды кебабов или шашлыков для глазирования дополнительно смазывают маринадами или соусами в процессе готовки, и здесь лучше всего подойдет силиконовая кисточка.

**БУТЫЛКА-ПУЛЬВЕРИЗАТОР** — когда готовите над углями, возможные сполохи пламени гораздо удобнее гасить с помощью пульверизатора, а не просто водой из бутылки.

**ПОСУДА ДЛЯ ПОДАЧИ** — дома все, разумеется, используют привычную посуду, но на природу чаще всего берут одноразовые тарелки и приборы. Рекомендуем избегать дешевой одноразовой посуды, лучше приобрести качественную пластиковую многооборотную, потому что она не деформируется от высоких температур. Еще один удачный вариант — экологичная посуда из бамбука.

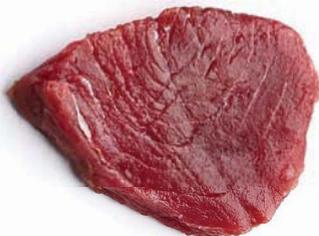
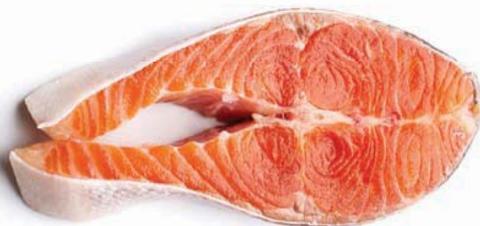
**ДОПОЛНИТЕЛЬНО** — отправляясь на природу с целью пожарить кебабы, кроме очевидных вещей типа угля и растопки, не забудьте взять скатерть, салфетки и бумажные полотенца, соль и перец в надежной посуде, чтобы не просыпались, воду в бутылке.

## ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ

*Качество любого блюда напрямую зависит от качества используемых для его приготовления продуктов. Поэтому выбирайте по возможности самые свежие мясо, птицу, специи, овощи и зелень, а масло или уксус — качественные, не дешевые, от надежных производителей.*

**МЯСО** — для готовки над углями лучше всего подходит мясо с достаточным содержанием жира, чтобы оно оставалось сочным и не пересыхало. У свинины это шея или лопатка, грудинка; у говядины — толстый край; у баранины — лопатка, верхняя часть ноги. Можно готовить и вырезку, но это мясо совсем не содержит жира, поэтому требует аккуратности и точного соблюдения температурного и временного режима. Если вы собираетесь готовить кебабы из рубленого мяса (фарша), лучше делать его самим — так вы будете уверены в качестве, или покупать у проверенного поставщика. В случае с фаршем также важно соблюдать достаточную пропорцию жира по отношению к мясу для сочности.

**ПТИЦА** — филе куриной грудки почти не содержит жира, поэтому всегда есть риск его пересушить. Чтобы получить более сочный и нежный кебаб, лучше выбирать филе бедра без кости. Также для приготовления на гриле отлично подходят крылышки.



**МОРЕПРОДУКТЫ** — креветки следует выбирать в панцире, замороженные в сыром виде (серые), потому что на пути к нашему столу они проделывают долгий путь, панцирь служит естественной защитой от так называемого «морозного ожога», не позволяет нежному мясу высушиться. Кальмары лучше выбирать покрупнее и обязательно предварительно очищенные, лучше отечественного производства, потому что в Китае их зачастую обрабатывают химически-

ми веществами, плохо влияющими на вкус. Морские гребешки должны быть кремового цвета, лучше в вакуумной упаковке, а не россыпью, где они покрыты толстым слоем ледяной глазури.

**МАСЛО** — для маринадов, соусов, глазурей лучше выбирать оливковое масло extra virgin с не слишком сильно выраженной горчинкой и лишь для блюд в азиатском стиле — растительное, так как у оливкового масла неподходящий вкусовой профиль. То, что нерафинированное масло не годится для термической обработки, — кулинарный миф. Точка дымления у оливкового масла extra virgin составляет 190 °С, и при готовке над не слишком горячими углями этого вполне достаточно.

**УКСУС** — если в маринаде или любом другом элементе блюда используется уксус, он должен быть качественным. Дешевый уксус с резким вкусом может бесповоротно испортить даже идеальные белковые продукты и овощи. Выбирайте натуральный уксус от надежного производителя и не в пластиковой бутылке, а в стеклянной. Особенно важно выбирать настоящий, качественный бальзамический уксус, потому что его часто подделывают. Он должен быть густым, вкусным и произведенным в Модене.

**ОВОЩИ** — крепкие, плотные, без пятен и повреждений на кожице. Если собираетесь готовить овощной кебаб,

то все овощи должны иметь примерно одинаковое время приготовления. Кукурузу, баклажаны и сладкие перцы можно запекать целиком, а измельченную мякоть использовать в качестве гарнира к мясному кебабу или сделать на основе измельченной мякоти соус.

**ЗЕЛЕНЬ** — неременная добавка к любому кебабу, зелень должна быть свежей и ароматной. Если она слегка увяла, ее можно «взбодрить», положив на полчаса в очень холодную воду.

**СПЕЦИИ** — любые специи лучше использовать свежемолотые, особенно это касается черного перца. Хотя есть и исключения — специи, которые в продаже есть только в молотом виде, например паприка или куркума.

**ГОТОВЫЕ СОУСЫ** — если томатный или сливочный соус всегда можно сделать самим, некоторые соусы используются только покупные, так как либо у них очень сложный состав, который невозможно воспроизвести, а зачастую и секретная формула, либо этих ингредиентов чересчур много и собирать их нецелесообразно — речь идет о соусах табаско, вустерском, терияки, соевом, шрирача и так далее. По возможности выбирайте соусы «родных» брендов (так, табаско выпускает компания McIlhenny, а вустерский соус — Lea & Perrins). Соевый соус следует выбирать натуральный, без

консервантов, в его составе должны быть только соевые бобы, пшеница, соль и вода, а соус наршараб должен состоять только из уваренного гранатового сока, без сахара.

**СОЛЬ** — лучше выбрать натуральную, каменную, гималайскую розовую или морскую, а не «экстру», слишком мелкую (ее легко пересолить) и с горьковатым привкусом.

*\* Примечание: в рецептах в этой книге редко указывается время приготовления, потому что большинство из них рассчитано на приготовление на мангале или гриле. Температура углей может сильно различаться, как и расстояние от них до шампуров или решетки с кебабом, поэтому готовность нужно определять на глаз. Также мы не указываем количество порций, ведь свежий воздух может заставить аппетит сильно разыграться!*





В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ СОБРАНЫ  
РЕЦЕПТЫ КАК ТРАДИЦИОННЫХ  
БЛЮД В СТИЛЕ ШИШ-КЕБАБА,  
ТАК И АЗИАТСКОЙ КЛАССИКИ.

# ШАШЛЫКИ И ШАШЛЫШ

# ШАШЛЫК

## ИЗ БАРАНИНЫ

- 1 кг мякоти баранины (лопатка, седло)
- 150 г курдючного жира
- 1 ч. л. молотого кумина (зиры)
- 2 ч. л. молотого кориандра
- Соль и перец по вкусу

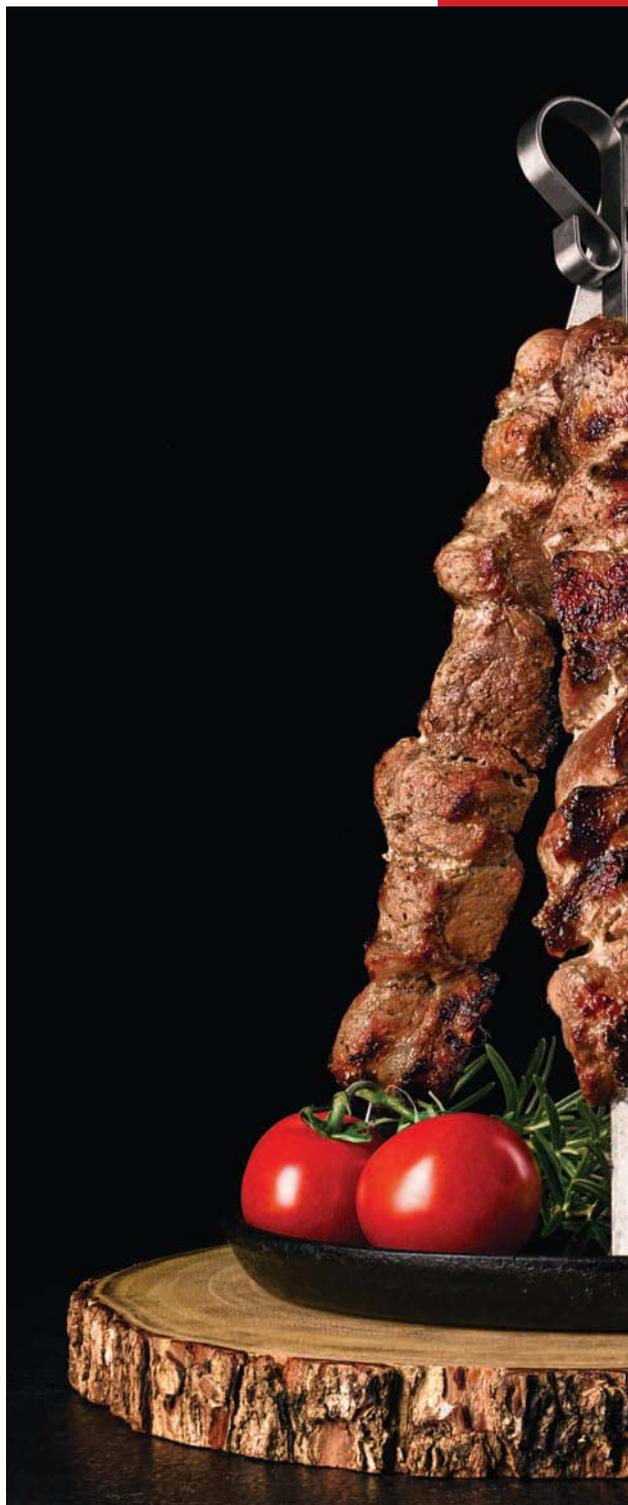
1. Баранину нарезать кубиками со стороны примерно по 3,5 см, курдючный жир — пластинками такого же размера и толщиной 4–5 мм.

2. Выложить мясо в миску, посыпать специями, посолить, поперчить и перемешать. Мариновать при комнатной температуре около 2 часов или до 12 часов в холодильнике в закрытой посуде.

3. Нанизать куски баранины на шампуры попеременно с ломтиками курдючного жира.

4. Жарить над «седыми» углями, периодически переворачивая, до румяной корочки со всех сторон, около 10 минут. Готовая баранина внутри должна остаться слегка розоватой и сочной.

5. Подавать сразу, с быстро маринованным луком (стр. 64) и, по желанию, с соусом наршараб.





## ШИШ-КЕБАБ ПО-ТУРЕЦКИ

# ШИШ-КЕБАБ ПО-ТУРЕЦКИ

- 1 кг мякоти баранины (лопатка, седло)
- 1 лимон
- 10–12 небольших плотных сливовидных помидоров
- 2 красных сладких перца
- 250 г натурального йогурта
- 3–4 веточки кинзы
- Щепотка сумаха
- Соль и перец по вкусу

1. Баранину нарезать кубиками со стороной по 3 см, выложить в миску, посолить и поперчить. Выжать из лимона сок, влить к мясу, перемешать и мариновать 2–3 часа при комнатной температуре и до 6 часов в холодильнике в закрытой посуде.

2. Сладкий перец очистить от семян, нарезать крупными квадратиками.

3. Нанизать на шампуры в следующем порядке: мясо — целый помидор — мясо — квадратик сладкого перца — мясо — целый помидор — мясо.

4. Жарить над «седыми» углями, часто переворачивая, около 10 минут, до подрумянивания баранины.

5. Для соуса смешать йогурт с рубленой кинзой и сумахом, слегка посолить.

6. Подавать шिश-кебаб с соусом и, по желанию, быстро маринованным луком (стр. 64).

# ШАШЛЫК

## ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКИ

### ПО-ГРУЗИНСКИ

---

*Это самый минималистичный способ готовки говяжьей вырезки. Главный секрет успеха блюда — часто смазывать поверхность мяса во время жарки маслом, чтобы образовалась румяная корочка и говядина не пересохла, а также в том, чтобы приправлять вырезку уже в готовом виде.*

- 1–1,5 кг говяжьей вырезки
- Около стакана растительного (лучше оливкового) масла
- Соль и перец по вкусу

1. Срезать с вырезки серебристую пленку и вырезать центральную часть, ровную по толщине.

2. Нанизать вырезку целиком на 1 широкий и прочный шампур или на 2 потоньше, чтобы кусок прочно держался. По желанию можно дополнительно обвязать вырезку кулинарным шпагатом.

3. Жарить над «седыми» углями, изредка аккуратно переворачивая и часто смазывая с помощью кисточки по всей поверхности маслом, около 20 минут, до подрумянивания мяса (внутри вырезка должна остаться розовой, средней прожарки).

4. Снять вырезку с шампура, неплотно накрыть фольгой и дать полежать 8–10 минут.

5. Нарезать вырезку поперек волокон, посолить, поперчить и подавать со свежей зеленью и томатным соусом (стр. 72) или аджикой.

# ШАШЛЫК

## ИЗ КУРИЦЫ

### В МЕДОВО-ГОРЧИЧНОМ

### МАРИНАДЕ

---

- 1 кг филе куриных бедер без кожи
- 1 лимон
- 3 ст. л. зернистой или дижонской горчицы
- 2 ст. л. жидкого меда
- 1 ст. л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

1. Куриные бедра разрезать на 2 или 4 части, удалив жесткую белую часть.

2. Смешать в миске выжатый из лимона сок, горчицу, мед, масло, соль и перец.

3. Выложить куски курицы в маринад, перемешать и мариновать при комнатной температуре 1 час или 3–6 часов в холодильнике.

4. Нанизать куски курицы на шампуры, стряхнув маринад.





ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ  
В МЕДОВО-ГОРЧИЧНОМ МАРИНАДЕ

5. Жарить над «седыми» углями до золотистой корочки и готовности внутри. Подать можно с горчично-медовым (стр. 73) или йогуртово-мятным соусом (стр. 75).

## ШАШЛЫК ИЗ СВИНИНЫ

---

*Шея — идеальная часть свинины для шашлыка, так как содержит многочисленные жировые прослойки, а именно жир при готовке насыщает мясо вкусом и сохраняет его сочным.*

- 1 кг свиной шеи
- 1 крупная луковица
- ½ ч. л. молотой паприки
- ½ ч. л. молотого кориандра
- Щепотка хлопьев перца чили (по желанию)
- 1 стакан кефира или натурального йогурта
- Сок ½ лимона
- Соль и перец по вкусу

1. Нарезать свинину кубиками со стороной примерно 3,5–4 см. Лук нарезать полукольцами.

2. Выложить свинину в миску, добавить лук и сухие специи, хорошо посолить, поперчить и перемешать.

3. Влить кефир или йогурт и лимонный сок, еще раз перемешать.

4. Мариновать мясо при комнатной температуре 2–3 часа, в холодильнике в закрытой посуде — до 8 часов.

5. Перед жаркой хорошо очистить куски свинины от маринада, желательно промокнуть бумажными полотенцами насухо. Нанизать на шампуры.

6. Жарить над «седыми» углями 12–15 минут, до подрумянивания со всех сторон и готовности мяса внутри.

7. Подавать можно с томатным соусом (стр. 72), быстро маринованным луком (стр. 64), зеленью и с салатом из печеных овощей (стр. 66).

## СУВЛАКИ ИЗ КУРИЦЫ

---

*Чем дольше куриное мясо маринуется, тем сильнее оно пропитывается всеми вкусами и ароматами, поэтому по возможности лучше выдерживать его в маринаде сутки.*

- 1,5 кг филе куриных бедер без кожи (около 12 штук)
- Питы для подачи
- Соус дзадзики для подачи (стр. 75)

### МАРИНАД:

- 4 зубчика чеснока
- Сок и цедра 1 лимона
- 4 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. сухого орегано
- 1 ч. л. сухой мяты
- 1 ч. л. молотого кумина (зиры)

- 1 ч. л. семян кориандра
- 1 ч. л. молотой паприки
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. свежемолотого черного перца

1. Для маринада чеснок пропустить через пресс, стереть с лимона цедру и выжать сок. Смешать со всеми остальными ингредиентами.

2. Поместить в маринад целые бедра, накрыть и оставить мариноваться в холодильнике минимум 3 часа или до 24 часов, если позволяет время.

3. Достать курицу из маринада, выложить на разделочную доску и проткнуть двумя шампурами, затем таким же образом насадить на эти же два шампура еще 1 или 2 бедра, в зависимости от ширины гриля или мангала. Повторить с оставшимися бедрами и шампурами.

4. Жарить над «седыми» углями до готовности куриного мяса, периодически переворачивая, 8–10 минут (до внутренней температуры в самой толстой части 78 °С).

5. Для подачи разрезать куриное филе пополам между шампурами.

6. Подавать с подогретыми лепешками пита, нарезанными свежими овощами (огурец, помидор, салатный лук), дольками лимона и соусом дзадзики (стр. 75).



**СУВЛАКИ ИЗ КУРИЦЫ**

# ШАШЛЫК ИЗ ОСЕТРИНЫ

---

Мясо осетра настолько жирное, что этот кебаб «класса люкс» не имеет ни единого шанса стать сухим, при этом оно достаточно плотное, чтобы сохранить форму и не развалиться над горячими углями.

- 1 кг филе осетра без кожи
- 3 крупных очень спелых помидора
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. свежемолотого белого перца
- 3 ст. л. сухого белого вина
- Лимон для подачи

1. Осетрину нарезать кубиками со стороной примерно 4 см.

2. Помидоры натереть на терке, чтобы кожица осталась в руках: она не понадобится.

3. Добавить к помидорной кашнице соль, перец и белое вино, перемешать и выложить в готовый маринад кусочки осетрины. Мариновать 1–2 часа в холодильнике.

4. Кусочки осетрины отряхнуть от маринада, плотно нанизать на шпажки.

5. Жарить над «седыми» углями до готовности, 8–10 минут, часто поворачивая.

6. Подавать с кружочками лимона.

# ПЕРЕПЕЛКИ В ПЕРЦАХ

---

Это блюдо настолько же эффектно, насколько просто в приготовлении. Минимум ингредиентов, и мясо получается сразу с гарниром.

- 4 разделанные перепелки
- 2 ст. л. оливкового масла
- 4 крупных сладких перца
- Соль и перец по вкусу

1. Натереть перепелок солью снаружи и изнутри, поперчить, смазать маслом.

2. Оставить минимум на полчаса при комнатной температуре или на ночь в холодильнике.

3. У сладкого перца острым ножом срезать плодоножку и часть мякоти, чтобы получилось широкое отверстие, удалить семена и перегородки. В каждый перец вложить 1 перепелку грудкой внутрь. Не страшно, если она войдет не полностью.

4. Нанизать перцы, фаршированные перепелками, на шампуры вдоль.

5. Запекать над «седыми» углями 30–40 минут.

6. При подаче снять с перцев кожицу.



**ПЕРЕПЕЛКИ В ПЕРЦАХ**

# СПЬЕДИНИ

## ИЗ ДАРОВ МОРЯ

«Спьедини» — шашлычки итальянского происхождения. Исторически спьедини готовились из мяса, но сейчас все, что угодно, насаженное на шампур («спьедо») и приготовленное на гриле, называется спьедини. Для этих спьедини подойдет любая рыба с плотной белой мякотью.

- 6 крупных креветок
- 6 крупных морских гребешков
- 200 г филе плотной белой рыбы

### МАРИНАД:

- 1 небольшой пучок петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 2 колечка маринованного халапеньо (по желанию)
- 2 ст. л. измельченного свежего орегано
- 1 ч. л. лимонной цедры
- 1 ч. л. апельсиновой цедры
- 8 ст. л. оливкового масла
- Лимон для подачи (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

1. Листья петрушки мелко нарезать, чеснок и халапеньо, если используете, измельчить, смешать все ингредиенты маринада.

2. Креветки очистить от панциря, сделать надрез по спинке и удалить кишечную вену, у гребешков удалить жесткий мускул, филе рыбы разрезать на 6 равных кусков.

3. Поместить морепродукты и рыбу в маринад, хорошо перемешать, накрыть и убрать в холодильник на 1 час.

4. Нанизать на каждую предварительно замоченную в воде деревянную шпажку по 1 куску рыбы, гребешку и креветке.

5. Готовить над «седыми» углями, часто переворачивая, 5–6 минут.

6. Подавать по желанию с лимонным соусом (стр. 78) или дольками лимона.

# ШАШЛЫК

## ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ С ЦУКИНИ

Для этих кебабов подойдет любая рыба без выраженного вкуса с плотным филе: треска, марлин, махи-махи, палтус.

- 2 маленьких цукини
- 1 кг филе плотной белой рыбы
- 150 г сальсы верде (стр. 73)
- 4 лимона
- Соль по вкусу

1. Цукини нарезать широкими лентами с помощью терки-мандолины или горизонтальной овощечистки. Рыбу нарезать кусочками со стороной 4 см.

2. Нанизать на заранее замоченные деревянные шампуры кусочки рыбы, чередуя с лентами цукини, собран-





**ШАШЛЫК**

**ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ С ЦУКИНИ**

ными гармошкой. Слегка посолить каждый шашлык, смазать сальсой верде, убрать в холодильник на 1 час.

3. Лимоны разрезать пополам поперек, держать наготове.

4. Готовить шашлыки над «седыми» углями, часто переворачивая, около 6 минут. В самом конце приготовления уложить лимоны на решетку гриля срезом вниз, чтобы поверхность слегка поджарилась.

5. Подавать кебабы с подпеченными лимонами и любыми свежими овощами.

## ШАШЛЫЧКИ ИЗ СВИНИНЫ ПО-АЗИАТСКИ

*Как и сатей, свинина на шпажках очень популярна в странах Юго-Восточной Азии в качестве доступного стритфуда или крайне удобного блюда для пикника или вечеринки.*

*Маринад здесь настолько самодостаточный, что к таким азиатским кебабам даже не требуется дополнительного соуса при подаче. Их яркий вкус поможет оттенить салат из зелени и свежих овощей.*

- 1 кг свиной вырезки

### МАРИНАД:

- 100 г лука
- 4 зубчика чеснока

- 5 корешков (или стеблей) кинзы без листьев
- 2,5 см корня имбиря
- 250 мл кокосового молока
- 2 ст. л. кокосового или коричневого тростникового сахара
- 2 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. устричного соуса
- 1 ч. л. молотой куркумы
- Щепотка свежемолотого перца

1. Измельчить лук, чеснок и корни (стебли) кинзы. Имбирь очистить и нарезать тонкими ломтиками. В большой миске смешать все ингредиенты маринада, убедившись, что сахар полностью растворился.

2. Свиную вырезку зачистить от пленок и нарезать ломтиками толщиной около 5 мм поперек волокон.

3. Поместить ломтики свинины в маринад и тщательно перемешать руками или ложкой. Накрыть пленкой или крышкой, убрать в холодильник минимум на 5 часов или на ночь, периодически перемешивать.

4. Нанизать ломтики мяса на предварительно замоченные деревянные шпажки, протыкая в нескольких местах, как бы имитируя движение швейной иглы.

5. Готовить над сильно разогретыми углями по 5–7 минут с каждой стороны, часто переворачивая и смазывая маринадом.

6. Подавать горячими или теплыми, по желанию с азиатским соусом для макания (стр. 78).

# МАЛАЙЗИЙСКИЙ САТЕЙ

## ИЗ ГОВЯДИНЫ

- 3 стебля лемонграсса (толстая сочная часть, 5–6 см)
- 1 большая луковица
- 1 ч. л. соли
- 2 ст. л. сахара
- 1 ч. л. семян кориандра
- 1 ч. л. кумина (зиры)
- 1 кг говяжьей вырезки

1. С помощью кухонного комбайна измельчить в пасту стебель лемонграсса, крупно нарезанный лук, соль, сахар, кориандр и кумин. Если паста получилась очень густая, добавить немного воды.

2. Вырезку зачистить от пленок и нарезать продолговатыми кусочками.

3. Замариновать вырезку в приготовленной смеси на 6–8 часов.

4. Нанизать мясо на предварительно замоченные в воде деревянные шпажки, готовить над углями (или под грилем в духовке) до румяной корочки, около 7 минут.

5. Подавать с тайским арахисовым соусом (стр. 76).



МАЛАЙЗИЙСКИЙ САТЕЙ  
ИЗ ГОВЯДИНЫ

# КУРИНЫЙ КАРРИ-КЕБАБ ПО-ТАЙСКИ

*Острота этих кебабов отлично уравновешивается нежностью и легкой кислинкой йогуртового соуса с освежающей мятой.*

- 1 кг филе куриной грудки
- 2 ст. л. тайской красной пасты карри
- 8 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соли
- Йогуртово-мятный соус для подачи (стр. 75)

1. Куриное филе нарезать кубиками со стороной 3 см.

2. В большой миске смешать пасту карри с растительным маслом и солью, выложить кусочки курицы и хорошо перемешать. Оставить мариноваться при комнатной температуре не дольше 2 часов или отправить на ночь в холодильник.

3. Нанизать кусочки курицы на предварительно замоченные деревянные шпажки, оставляя между ними расстояние в 5 мм.

4. Готовить на среднем жаре над углями, часто переворачивая, около 6 минут.

5. Подавать горячими с йогуртово-мятным соусом.

# МИНИ-ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУРИЦЫ С АНАНАСОМ

*Сочетание сладкого и соленого давно стало вполне привычным, и эти шашлычки не исключение. Достаточно вспомнить гавайскую пиццу или китайскую свинину в кисло-сладком соусе, чтобы понять: нежное мясо с ананасом — союз, заключенный на небесах!*

- 500 г филе куриной грудки
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. острого соуса чили (по желанию)
- 1 ч. л. сухого чеснока
- 1 ч. л. растительного масла
- 1 небольшой ананас (или 1 банка консервированного)
- 2 ст. л. сладкого соуса чили (по желанию)

1. Куриное филе нарезать кусочками размером с небольшой грецкий орех, выложить в миску.

2. Добавить к курице соевый соус, острый соус (если используете), сухой чеснок и растительное масло, тщательно перемешать.

3. Мариновать минимум 30 минут при комнатной температуре или ночь в холодильнике.

4. Ананас очистить от кожуры, вырезать жесткую сердцевину и нарезать кусочками, схожими по размеру с кусочками курицы.





**КУРИНЫЙ КАРРИ-КЕБАБ  
ПО-ТАЙСКИ**

5. Нанизать кусочки курицы на предварительно замоченные деревянные шпажки, перемежая их с сегментами ананаса. Готовить над сильно разогретыми углями, часто переворачивая, 5–6 минут, стараясь не пересушить курицу.

6. При подаче можно дополнительно смазать шашлычки сладким соусом чили.

## ШАШЛЫЧКИ ИЗ КРЕВЕТОК С КИНЗОЙ И ЧИЛИ

- 350 г сырых креветок без головы

### МАРИНАД:

- 1 зубчик чеснока
- 1 небольшой пучок кинзы
- 1 перец чили
- 2 ч. л. сока лайма
- 2 ч. л. растительного масла
- 1 ч. л. темного кунжутного масла
- 1 ч. л. соевого соуса
- 1 ст. л. устричного соуса
- Щепотка свежемолотого белого перца

1. Очистить креветки от панциря, сделать надрез по спинке и удалить кишечную вену.

2. Для маринада измельчить чеснок, мелко нарезать кинзу, у перца чили удалить семена и перегородки, мелко нарезать. Смешать все ингредиенты маринада в большой миске.

3. Выложить креветки в маринад, тщательно перемешать, оставить мариноваться минимум на 30 минут при комнатной температуре или на ночь в холодильнике.

4. Насадить креветки на предварительно замоченные деревянные шпажки по 3–4 штуки, протыкая каждую в 2 местах, чтобы они не крутились во время жарки.

5. Готовить над сильно разогретыми углями, часто переворачивая, 4–5 минут.

6. Подавать горячими, по желанию с азиатским огуречным релишем (стр. 66) или сальсой из манго (стр. 69) и азиатским соусом для маринования (стр. 78).

## ПРЯНАЯ БАРАНИНА С КУРАГОЙ ПО-ИНДИЙСКИ

- 1 кг мякоти баранины (седло или лопатка)
- 150 г крупной кураги

### МАРИНАД:

- 1 ст. л. семян кориандра
- 2 крупные луковицы
- 1 небольшая головка чеснока
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. порошка карри
- 1 ст. л. смеси специй гарам масала
- 10 г соли

- ½ ч. л. молотого острого красного перца
- 150 мл сухого белого вина
- Сок и цедра 1 лимона
- 100 г абрикосового джема
- Райта для подачи (стр. 77)

1. Растолочь семена кориандра в ступке, лук и чеснок измельчить.

2. Разогреть в небольшой сковороде оливковое масло, на средне-слабом огне обжарить лук и чеснок до золотистого цвета. Всыпать карри, кориандр, специи гарам масала, соль и острый перец. Влить вино и тщательно перемешать. Прибавить огонь и выпарить жидкость наполовину.

3. Добавить сок и цедру лимона, абрикосовый джем, варить на минимальном огне 30 минут.

4. Измельчить маринад погружным блендером до однородности, полностью остудить.

5. Мясо нарезать кубиками со стороны 3,5–4 см, уложить в остывший маринад и оставить мариноваться на 12–24 часа в холодильнике.

6. Курагу аккуратно разделить пополам «по шву», нанизать на металлические шампуры, чередуя с кусочками мяса.

7. Жарить над «седыми» углями, очень часто поворачивая, около 10 минут. Подавать с райтой.

## ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

- 1 кг говяжьей печени
- 200–250 г копченого бекона
- Свежемолотый черный перец

### ДЛЯ ПОДАЧИ

- Соус наршараб
- Салат из помидоров или ачик-чучук (стр. 64)
- Быстро маринованный лук (стр. 64)

1. Обработать печень: снять все пленки, удалить протоки. Нарезать крупными кусками со стороны 5–6 см, поперчить со всех сторон. Так как бекон соленый, солить дополнительно не нужно.

2. Обернуть каждый кусок печени 2 ломтиками бекона, чтобы закрыть со всех сторон. Нанизать на металлические шампуры, протыкая края бекона, чтобы он не развернулся, и стараясь плотно прижимать кусочки друг к другу.

3. Готовить над «седыми» углями до хрустящей корочки бекона и готовности печени.

4. Снять с огня и дать отдохнуть, неплотно прикрыв фольгой, 10 минут.

5. Подавать с соусом наршараб, салатом из помидоров и маринованным луком или с салатом ачик-чучук.





ДОМАШНЯЯ ШАУРМА,  
ПРИГОТОВЛЕННАЯ СВОИМИ  
РУКАМИ, ГОРАЗДО ВКУСНЕЕ  
И ПОЛЕЗНЕЕ ПОКУПНОЙ!  
ОТЛИЧНЫЙ ВАРИАНТ СЫТНОГО  
ПЕРЕКУСА, КОТОРЫЙ МОЖНО  
ВЗЯТЬ С СОБОЙ КУДА УГОДНО.

**ДЁНЕР-КЕБАБ**

# ШАУРМА

## ИЗ БАРАНИНЫ

- 800 г мякоти баранины
- Несколько листов тонкого лаваша
- Салат из капусты для шаурмы (стр. 68)
- Маленький пучок кинзы
- Йогуртовый соус к шаурме (стр. 74)
- 1 ст. л. тахини (по желанию)
- Томатный соус (стр. 72)

### МАРИНАД:

- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. молотой паприки
- 1 ч. л. чесночного порошка
- ½ ч. л. молотого кумина (зиры)
- ½ ч. л. молотого кориандра
- Соль и перец по вкусу

1. Баранину нарезать крупными кусками.

2. Для маринада лук и чеснок мелко порубить, смешать с остальными ингредиентами.

3. Выложить куски мяса в миску с маринадом, хорошо перемешать, втирая маринад в баранину. Мариновать в холодильнике от 2 до 12 часов, перед жаркой прогреть до комнатной температуры.

4. Нанизать куски баранины на шампуры, готовить над «седыми» углями, регулярно поворачивая, до золотистой корочки, 8–10 минут.

5. Выложить куски баранины в контейнер, накрыть и дать отдохнуть 10 минут. Затем нарезать поперек волокон тонкими ломтиками.

6. Смазать листы лаваша йогуртовым соусом, по желанию смешав его с тахини. Выложить по центру слой салата из капусты, слой баранины, полить томатным соусом. Аккуратно завернуть края лаваша над начинкой, свернуть рулетом.

7. По желанию слегка прогреть рулеты на решетке над углями до не слишком темных подпалин и сразу подавать.



ШАУРМА ИЗ БАРАНИНЫ

# ШАУРМА

## ИЗ КУРИЦЫ

- 800 г филе куриных бедер без кожи и костей
- 1 маленькая луковица
- 2 зубчика чеснока
- Смесь специй для курицы по вкусу
- 3 ст. л. оливкового масла
- Несколько листов тонкого лаваша
- Салат из капусты для шаурмы (стр. 68)
- Йогуртовый соус к шаурме (стр. 74)
- Томатный соус (стр. 72)
- Соль и перец по вкусу

1. Разложить куриное филе на разделочной доске, накрыть слоем пищевой пленки и слегка отбить молотком.

2. Лук и чеснок мелко порубить. Смешать в миске лук, чеснок, специи для курицы и оливковое масло.

3. Натереть куриное филе полученной смесью, уложить в контейнер и оставить мариноваться в холодильнике на срок от 1 до 12 часов. Перед приготовлением достать, чтобы курица прогрелась до комнатной температуры.

4. Нанизать куриное филе на шампур и готовить над «седыми» углями (или в духовке при 200 °С) до золотистой корочки снаружи и внутренней температуры в самом толстом месте 68 °С, затем убрать в термостойкий контейнер, неплотно прикрыть фольгой: за это время внутренняя

температура достигнет 72–74 °С. Затем достать куриное филе и нарезать поперек волокон тонкими ломтиками.

5. Смазать листы лаваша йогуртовым соусом, выложить по центру слой салата из капусты, слой куриного мяса, полить томатным соусом. Аккуратно завернуть края лаваша над начинкой, свернуть рулетом.

6. По желанию слегка прогреть рулеты на решетке над углями или в сковороде-гриль до не слишком темных подпалин и подавать.

## ГИРОС

- 600 г свиной мякоти
- 3 зубчика чеснока
- 1 лимон
- 2 ст. л. оливкового масла
- 150 г греческого йогурта
- 1 ч. л. сухого орегано или тимьяна
- 6 лепешек пита
- Салат из овощей для гирося (стр. 68)
- Соль и перец по вкусу

1. Свинину нарезать крупными кусками и слегка отбить. Чеснок измельчить. Выжать сок из лимона.

2. Смешать в миске чеснок, сок лимона, оливковое масло, йогурт и орегано или тимьян, добавить соль и перец.

3. Выложить свинину в маринад, перемешать, накрыть и мариновать в холодильнике от 1 до 6 часов.





ГИРОС

Перед приготовлением достать, чтобы мясо прогрелось до комнатной температуры.

4. Очистить куски свинины от мариныда, нанизать на шампуры и готовить над «седыми» углями до золотистой корочки и внутренней температуры 68 °С, затем убрать в термостойкий контейнер, неплотно прикрыть фольгой: за это время внутренняя температура достигнет 72–74 °С. Нарезать свинину тонкими ломтиками поперек волокон.

5. Питу слегка прогреть на решетке, затем разрезать пополам. Выложить на половину объема «кармашка» овощной салат, сверху уложить ломтики свинины, по желанию полить соусом: чесночным (стр. 72), йогуртово-чесночным (стр. 74) или дзадзики (стр. 75) и сразу подавать.

## РАЗОБРАННЫЙ ШАУРМА-КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ

*Эти кебабы идеально подходят для вечеринки, если подать их с питой или лавашем, помидорами, огурцами и соусами, чтобы каждый смог сам свернуть свою шаурму. Обязательно нарежьте готовую курицу при гостях, потому что это эффективное зрелище!*

- 1 кг филе куриных бедер без кожи и костей
- 8 ст. л. оливкового масла
- 1 крупная головка чеснока
- 4 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. кумина (зиры)
- 1 ст. л. сухой сладкой паприки
- 1 ч. л. соли
- 2 ч. л. свежемолотого черного перца
- ½ ч. л. молотого острого красного перца
- 1 красная луковица
- 500 г свежих вешенок
- Свежие овощи и лимон для подачи
- Томатный соус для подачи (стр. 72)
- Йогуртовый соус к шаурме для подачи (стр. 74)
- Лепешки или пита для подачи

1. Разложить куриное филе на разделочной доске, накрыть слоем пищевой пленки и слегка отбить молотком в пласты толщиной 3 мм. Уложить получившиеся пласты стопкой один на один и разрезать

стопку на три части поперек. Положить в контейнер.

2. Приготовить маринад. В чаше кухонного комбайна измельчить оливковое масло, чеснок, лимонный сок, томатную пасту, кумин, паприку, соль, черный и красный перец.

3. Отлить 4 ст. л. маринада в отдельную миску и убрать в холодильник. Оставшимся маринадом залить курицу, равномерно покрывая маринадом стопки филе, не разрушив их. Мариновать в холодильнике от 1 до 12 часов.

4. Перед тем как готовить кебабы, разрезать луковицу на четвертинки поперек, разделить на слои.

5. Достать курицу из холодильника, если филе развалилось, снова уложить его в 3 равные стопки, каждую проткнуть металлическим шампуром или деревянной шпажкой в 3 местах на равном расстоянии друг от друга в длину, насадить на кончики шампуров пару лепестков лука, затем теми же шампурами проткнуть вторую стопку филе, снова завершить лепестками лука, повторить с третьей стопкой. Хорошо прижать слои мяса и лука друг к другу.

6. Пока разогревается гриль, овощи наварить крупными кусками (3–4 см), залить отложенным маринадом, перемешать и мариновать при комнатной температуре 15 минут. Насадить кусочки грибов на шпажки.

7. Когда угли подернутся седым пеплом, готовить куриный кебаб до золотистой корочки снаружи и внутренней температуры в самом толстом месте 68 °С, затем убрать в термостойкий контейнер, неплотно прикрыть фольгой: за это время внутренняя температура достигнет 72–74 °С.

8. Пока куриное мясо отдыхает, быстро обжарить над углями грибы на шампурах, примерно 10 минут, периодически поворачивая, пока края не поджарятся.

9. Для подачи поставить шампуры с куриным филе вертикально на разделочную доску и срезать тонкие ломтики движением сверху вниз, периодически поворачивая стопку вокруг своей оси.

10. Подавать ломтики филе с грибами гриль, нарезанными овощами, дольками лимона и двумя соусами, с лепешками пита или лавашем.





ТАКИЕ КЕБАБЫ ГОТОВЯТСЯ  
БЫСТРО И ПРОСТО.  
НО ФАРШ НУЖНО  
ОБЯЗАТЕЛЬНО ТЩАТЕЛЬНО  
ВЫМЕШИВАТЬ И ДАЖЕ  
ОТБИВАТЬ ДО ВЯЗКОСТИ,  
ЧТОБЫ ОН ДЕРЖАЛ ФОРМУ  
НА ШАМПУРЕ. ЕСЛИ НЕ  
УВЕРЕНЫ В ВЯЗКОСТИ  
ФАРША, ЛУЧШЕ ГОТОВЬТЕ  
КЕБАБЫ НА РЕШЕТКЕ.

# КЕБАБЫ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

# ЛЮЛЯ-КЕБАБ

## ИЗ КУРИЦЫ

- 800 г куриного филе (лучше бедер)
- 1 луковица
- 3–4 веточки петрушки или кинзы
- 1 ч. л. хмели-сунели
- 1 ч. л. чесночного порошка
- ½ ч. л. молотого кориандра
- ½ ч. л. молотого кумина
- Соль и перец по вкусу

1. Куриное филе и лук нарезать произвольно. Пропустить через мясорубку с мелкой решеткой сначала курицу, затем повторно курицу с луком.

2. Мелко порубить зелень и добавить в фарш вместе с солью и всеми специями.

3. Вымешать фарш в течение 4–5 минут, затем собрать в комок и с силой бросить на дно миски. Повторить несколько раз, чтобы фарш стал вязким, хорошо держал форму.

4. Накрыть миску с фаршем пленкой и поместить в холодильник на 30–60 минут (до 2 часов), чтобы он уплотнился.

5. Сформировать из фарша влажными руками колбаски длиной около 10 см и аккуратно нанизать на шампуры (или слепить прямо на шампурах).

6. Жарить над «седыми» углями, время от времени переворачивая, до золотистой корочки со всех сторон. Подавать с томатным соусом (стр. 72), салатом ачик-чучук (стр. 64) и свежей зеленью.

# ЛЮЛЯ-КЕБАБ

## ИЗ БАРАНИНЫ

- 1 кг бараньей лопатки
- 300 г курдючного жира
- 2 крупные луковицы
- 1 ч. л. с горкой кумина (зиры)
- 2 ч. л. с горкой молотого кориандра
- Соль и перец по вкусу

1. Мясо и курдючный жир нарезать произвольно и дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Лук мелко порубить.

2. Смешать специи, соль и перец с луком, перетереть руками.

3. Добавить лук со специями в фарш, перемешать. Вымешать в течение 4–5 минут, затем собрать фарш в комок и с силой бросить на дно миски. Повторить несколько раз, чтобы фарш стал вязким, хорошо держал форму.

4. Поместить фарш в плотно закрытой посуде в холодильник на пару часов, чтобы уплотнился.

5. Сформировать из фарша влажными руками колбаски длиной около 12 см и аккуратно нанизать на шампуры.

6. Жарить над «седыми» углями, время от времени переворачивая, до золотистой корочки со всех сторон. Подавать с томатным соусом (стр. 72) или йогуртово-чесночным (стр. 74), салатом ачик-чучук (стр. 64) и свежей зеленью.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ БАРАНИНЫ

# КИББЕ-КЕБАБ

## ИЗ ИНДЕЙКИ

---

Этот кебаб отличается наличием булгура в составе фарша, что делает его более мягким и легким. А два соуса — пикантный и нежно-сливочный — каждый по-своему подчеркивают дымный вкус кебаба, приготовленного на углях.

- 100 г среднего булгура
- 1 маленькая луковица
- 500 г фарша из бедра индейки
- 2 ст. л. оливкового масла + для смазывания
- 1½ ст. л. пшеничной муки
- 1 ч. л. соли
- ½ ч. л. свежемолотого черного перца
- ½ ч. л. молотого душистого перца
- ½ ч. л. молотого кумина (зиры)
- ¼ ч. л. молотого острого красного перца
- Йогуртово-чесочный (стр. 74) и лимонный (стр. 78) соусы для подачи.

1. Отваривать булгур в 1,5 стакана воды под крышкой в течение примерно 20 минут, до полного впитывания воды. Остудить.

2. Лук мелко нарезать.

3. В кухонном комбайне смешать фарш из индейки с оливковым маслом. Добавить холодный булгур, лук, муку, соль, перец и специи и измельчать около 30 секунд, до получения однородной массы.

4. Сформовать из фарша удлиненные кебабы, обжимая их вокруг металлических шампуров.

5. Смазать кебабы оливковым маслом и обжаривать над «седыми» углями до готовности, 5–7 минут.

6. Подавать готовые кебабы с теплой pitой и двумя соусами.

# КЕБАБ В БЕКОНЕ

## ПО-ГРУЗИНСКИ

---

- 1 крупная луковица
- 2 зубчика чеснока
- 500 г фарша из говядины или баранины
- 500 г фарша из свинины
- 1 крупное яйцо
- 2 ч. л. молотого сумаха
- ½ ч. л. молотого кумина (зиры)
- ½ ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. хмели-сунели
- 60 г свежих хлебных крошек или панировочных сухарей
- 350–400 г ломтиков подкопченного бекона
- Соль и перец по вкусу

1. Лук и чеснок порубить как можно мельче.

2. Смешать в миске оба фарша, лук, чеснок, яйцо, все специи и хлебные крошки. Хорошо вымесить, чтобы смесь стала однородной и держала форму. Накрыть миску пленкой и поместить в холодильник на 1–2 часа.





**КЕБАБ В БЕКОНЕ  
ПО-ГРУЗИНСКИ**

3. Влажными руками сформировать из фарша продолговатые котлетки длиной около 7 см и обернуть их беконом. Нанизать по 2 котлетки на шампур.

4. Жарить над «седыми» углями до золотистого цвета бекона и готовности кебаба внутри.

5. Подавать с быстро маринованным луком (стр. 64) и соусом барбекю (стр. 72) или наршарабом.

## АДАНА-КЕБАБ

*Этот популярный турецкий кебаб обязательно должен включать в состав печеный перец и быть по-настоящему острым. Впрочем, если хотите смягчить остроту, исключите из списка ингредиентов молотый острый перец.*

- 3 красных сладких перца
- 2 красных перца чили
- 1 кг баранины или смеси баранины и говядины
- 2 крупные луковицы
- 6 зубчиков чеснока
- 50 г сливочного масла
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. молотого острого красного перца или хлопьев чили
- 2 ч. л. соли
- 1 ч. л. свежемолотого черного перца
- Лепешки для подачи
- Кинза и петрушка для подачи
- Лимоны для подачи (по желанию)

1. Сладкий и острый перец запечь на решетке над углями или в духовке при 200 °С до мягкости и темных подпалин со всех сторон. Выложить в миску, затянуть пленкой и остудить. Удалить кожицу и семена. Очень мелко порубить ножом или измельчить в кухонном комбайне до состояния пюре.

2. Пропустить через мясорубку с крупной решеткой или очень мелко порубить мясо ножом. Лук и чеснок измельчить (можно в кухонном комбайне).

3. Смешать фарш с луком, чесноком и перечным пюре, добавить размягченное сливочное масло и кориандр, посолить и поперчить. Очень хорошо вымешать, несколько раз отбить: собрать в шар и с силой бросить в миску, чтобы фарш стал вязким и хорошо держал форму.

4. Накрыть миску с фаршем, убрать в холодильник минимум на 6 часов, лучше на сутки.

5. Влажными руками сформировать из фарша длинные плоские колбаски и насадить на шампуры, в идеале на широкие металлические.

6. Жарить над «седыми» углями, изредка переворачивая, до золотистой корочки и готовности внутри.

7. Подавать на лепешках, с большим количеством зелени и, по желанию, с подпеченными на решетке половинками лимона.

# МИТИТЕИ

- ½ ч. л. пищевой соды
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 кг говяжьего фарша
- 1 ч. л. сушеного тимьяна
- ½ ч. л. сладкой паприки
- ½ стакана воды
- Соль и перец по вкусу
- Чесночный соус для подачи

1. Погасить соду лимонным соком и влить в фарш, сразу хорошо перемешать. Всыпать тимьян и паприку, посолить и поперчить.

2. Вымешивать фарш, иногда собирая его в комок и с силой бросая на дно миски и понемногу подливая воду, около 12 минут, пока он не станет совершенно однородным и упругим. Накрыть и убрать в холодильник на 2–3 часа.

3. Сформировать смазанными растительным маслом или смоченным водой руками из фарша колбаски длиной 10–12 см и толщиной 3,5–4 см.

4. Готовить на шампурах или на решетке над «седыми» углями около 10 минут, до подрумянивания со всех сторон.

5. Подавать мититеи с чесночным соусом (стр. 72) и, по желанию, с кебабом из помидоров (стр. 56).



МИТИТЕИ

# КЕБАБ

## ИЗ КРЕВЕТОК

### С ЛЕМОНГРАССОМ

*Блюдо, которое можно встретить как в Таиланде, так и во Вьетнаме, нежные кебабы из креветочного фарша со свиной или курицей готовятся на стеблях лемонграсса, чтобы придать им дополнительный приятный и свежий аромат.*

- 500 г сырых очищенных креветок без головы
- 2 зубчика чеснока
- 2 побега зеленого лука
- 200 г жирного фарша из свинины или куриных бедер
- 1 ст. л. рыбного соуса
- 1 ч. л. сахара
- Щепотка свежемолотого перца (лучше белого)
- 10–12 побегов лемонграсса
- Азиатский соус для макания (стр. 78)

1. Удалить у креветок кишечную вену. Крупно порубить чеснок и зеленый лук. Измельчить креветки, чеснок и лук до состояния однородной пасты с помощью кухонного комбайна.

2. Добавить к креветочной пасте фарш, рыбный соус, сахар и перец, еще раз взбить в комбайне, чтобы получилась однородная липкая масса. Накрыть и поместить в холодильник на 30 минут.

3. Подготовить побеги лемонграсса — удалить вялые и подсохшие слои. Легче всего работать с липким фаршем, смачивая руки водой при формировании каждого кебаба.

4. Разделить креветочную массу на 10–12 частей, влажными руками обжать каждую порцию фарша вокруг стебля лемонграсса, сформировать удлиненную колбаску.

5. Готовить над «седыми» углями (или на сковороде в масле), время от времени поворачивая, 4–6 минут.

6. Подавать с классическим азиатским соусом для макания (стр. 78).



**КЕБАБ**

**ИЗ КРЕВЕТОК С ЛЕМОНИГРАССОМ**

# ШЕФТАЛЯ

- 1 луковица
- Маленький пучок петрушки
- Сальник для заворачивания (около 300 г)
- 1 кг свиного фарша
- 3 ст. л. свежих хлебных крошек или панировочных сухарей
- 1 ч. л. молотой корицы
- Лепешки или пита для подачи
- Зелень для подачи
- Соус дзадзики (стр. 75)
- Соль и перец по вкусу

1. Лук и петрушку мелко порубить. Сальник промыть в воде (лучше с добавлением уксуса).

2. Смешать фарш с луком, петрушкой, хлебными крошками и корицей, посолить и поперчить. Хорошо вымесить.

3. Влажными руками сформировать из фарша небольшие округлые колбаски/котлетки. Завернуть каждую в кусок сальника.

4. Нанизать на шампуры (в этом случае лучше расположить кебабы поперечно и проколоть двумя шампурами, чтобы они крепче держались) или выложить на решетку.

5. Жарить над «седыми» углями до золотистой корочки и готовности.

6. Подавать на лепешках или в пите, с зеленью и соусом дзадзики (стр. 75).





ШЕФТАЛЯ

## КУРИНЫЙ КЕБАБ С АДЖИКОЙ

- 1 кг филе куриных бедер без кожи
- 2 крупные луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 2 ч. л. классический аджики из острого перца
- Соль
- Свежемолотый черный перец

### ДЛЯ ПОДАЧИ

- Быстро маринованный лук (стр. 64)

1. Куриное филе нарезать произвольными кусочками. Лук очистить и крупно нарезать. Чеснок порубить как можно мельче или пропустить через пресс. Пропустить куски курицы вместе с луком через мясорубку со средней или мелкой решеткой.

2. Выложить фарш в большую миску, добавить чеснок и аджику, посолить, поперчить и перемешать. Вымешивать фарш до вязкости, 7–8 минут, иногда собирая его в комок и с силой бросая на дно миски.

3. Влажными руками сформировать из фарша продолговатые кебабы и нанизать по одному на металлические шампуры

4. Жарить над «седыми» углями до подрумянивания и готовности внутри. Снять с огня и дать отдохнуть, неплотно прикрыв фольгой, 5–7 минут.

5. Подавать с быстро маринованным луком.





ОВОЩНЫЕ КЕБАБЫ ГОТОВЯТСЯ  
ЧАЩЕ НАД ГОРЯЧИМИ УГЛЯМИ,  
ЧТО ОЧЕНЬ УДОБНО, ЕСЛИ  
ВЫ ЗАХОТИТЕ СДЕЛАТЬ  
ГАРНИР К ШАШЛЫКАМ ИЛИ  
ДРУГИМ МЯСНЫМ КЕБАБАМ.  
А ФРУКТОВЫЕ КЕБАБЫ  
СТАНУТ ПРЕКРАСНЫМ  
ДЕСЕРТОМ, КОТОРЫЙ  
ЗАВЕРШИТ ТРАПЕЗУ!

# КЕБАБЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

# КЕБАБ ИЗ ПОМИДОРОВ

- 12 плотных небольших сливовидных помидоров
- 1 пучок зелени (кинза, петрушка, укроп и/или базилик)
- 4 зубчика чеснока
- Щепотка хлопьев перца чили
- 3 ст. л. растительного, лучше оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

1. Помидоры нанизать на шампуры по 4 штуки вплотную друг к другу, боком (чтобы место прикрепления плодоножки у всех находилось с одной стороны).

2. Запекать над горячими, красноватыми углями, время от времени переворачивая, до темных подпалин, около 5 минут. Готовые помидоры должны стать мягкими, но не слишком, чтобы они сохраняли форму.

3. Мелко порубить зелень и чеснок, смешать с хлопьями чили, солью и перцем.

4. Готовые помидоры снять с шампуров, аккуратно стянуть и выбросить кожицу. Посыпать приготовленной смесью зелени, сбрызнуть растительным маслом и подавать, можно как гарнир к шашлыку из мяса или люля-кебабу.





## КЕБАБ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С КУРДЮЧНЫМ ЖИРОМ

# КЕБАБ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С КУРДЮЧНЫМ ЖИРОМ

*При готовке этого кебаба на угли капает вытапливающийся жир, поэтому за процессом нужно внимательно следить и своевременно гасить язычки пламени.*

- 4 крупных баклажана
- 150 г курдючного жира
- 1 ч. л. молотого кумина (зиры)
- Соль и перец по вкусу

1. Баклажаны, не очищая, надрезать поперек по всей длине, делая надрезы через 1,5 см. Слегка раскрыть, посолить так, чтобы соль попала в надрезы, и оставить в дуршлаге на 20–30 минут.

2. Холодный курдючный жир нарезать тонкими ломтиками размером примерно с диаметр баклажана. Выложить на доску, посолить, поперчить и посыпать кумином.

3. Вложить ломтики жира в разрезы баклажанов. Нанизать баклажаны вдоль на шампуры или выложить на решетку.

4. Готовить над горячими углями, время от времени поворачивая, до мягкости баклажанов.

# КЕБАБ

## ИЗ ХАЛУМИ И ОВОЩЕЙ

### С ГРАНАТОВЫМ ТАХИНИ

*Соус наршараб в этом рецепте — секретный ингредиент. Его кисло-сладкие ноты придают дополнительную глубину вкусу, казалось бы, банальных вегетарианских кебабов.*

- 500 г сыра халуми
- 1 крупный сладкий перец
- 1 красная луковица
- 8 ст. л. тахини
- 6 ст. л. оливкового масла
- Сок 2 апельсинов
- 2 ст. л. соуса наршараб
- 1 ч. л. соли
- ½ ч. л. свежемолотого черного перца
- 250 г помидоров черри

1. Нарезать сыр кубиками со стороной 3 см, сладкий перец — кусочками такого же размера. Луковицу разрезать на 10 ломтиков и разобрать на слои.

2. В глубокой миске смешать тахини, оливковое масло, половину апельсинового сока, наршараб, соль и перец с помощью венчика, чтобы получилась легкая эмульсия. Отмерить половину смеси и убрать в холодильник.

3. Нанизать халуми и овощи на шампуры или предварительно замоченные деревянные шпажки, чередуя и распределяя равномерно.

4. Уложить подготовленные кебабы в глубокий противень и тщательно смазать оставшимся маринадом. Оставить мариноваться при комнатной температуре на 30–60 минут.

5. Жарить кебабы над горячими углями 8–10 минут, периодически поворачивая, до появления отчетливых подпалин и мягкости.

6. Смешать оставшийся апельсиновый сок с отложенным маринадом, полить заправкой готовые кебабы. Подавать сразу.

# МИНИ-КЕБАБ

## ИЗ ПОМИДОРОВ

### С МОЦАРЕЛЛОЙ В БЕКОНЕ

*Если переживаете, что моцарелла расплавится и вытечет, можете заменить ее в этом рецепте небольшими кубиками плохо плавящегося сыра: феты, брынзы, халуми.*

- 12–16 мелких сливовидных или крупных помидоров черри
- 3 веточки укропа
- 1 крупный зубчик чеснока
- 250 г мини-моцареллы (в виде мелких шариков)
- 1 упаковка (200 г) ломтиков подкопченного бекона
- Соль и перец по вкусу

1. Помидоры разрезать пополам «по экватору», аккуратно чайной





## МИНИ-КЕБАБ

ИЗ ПОМИДОРОВ С МОЦАРЕЛЛОЙ В БЕКОНЕ

ложечкой выскрести мякоть с семенами, чтобы остались лишь «чашечки». Посолить изнутри, дать полежать около 15 минут, чтобы соль вытянула лишнюю жидкость, затем аккуратно обсушить бумажными полотенцами.

2. Зелень укропа и чеснок мелко порубить, посыпать «чашечки» из помидоров изнутри.

3. Нанизать на вымоченные в воде деревянные шпажки половинки помидоров и моцареллу так, чтобы каждый шарик сыра был сжат с двух сторон «чашечками» из помидоров. Обернуть каждый получившийся кебаб ломтиком бекона и скрепить вымоченной в воде зубочисткой.

4. Запекать над «седыми» углями 5–7 минут, до подрумянивания бекона и расплавления сыра. Сразу подавать.

## ГРИБНОЙ КЕБАБ С ХАЛУМИ И РОЗМАРИНОМ

*В случае с этим блюдом грибы и сыр не маринуются заранее, а поливаются ароматной заправкой уже при подаче.*

- 400 г мини-шампиньонов
- 250 г сыра халуми
- 2 ст. л. нарезанного свежего розмарина
- 2 ст. л. оливкового масла

### ЗАПРАВКА:

- 2 ст. л. оливкового масла
- Сок и цедра 1 лимона
- 1 ст. л. рубленого свежего розмарина
- 1 ч. л. свежемолотого черного перца

1. Нарезать халуми кубиками со стороной 2 см. Аккуратно смешать в большой миске кусочки сыра, грибы, нежно втереть в них розмарин и масло.

2. Аккуратно нанизать грибы и сыр на маленькие шампуры или предварительно замоченные деревянные шпажки, чередуя.

3. Смешать все ингредиенты заправки.

4. Готовить над горячими углями 4–5 минут, до готовности грибов и золотистой корочки у сыра.

5. Переложить готовые кебабы на тарелку, равномерно полить заправкой, подавать горячими.

# КЕБАБ

## ИЗ ШАМПИньОНОВ

Для кебаба выбирайте грибы одинакового размера, чтобы они готовились равномерно. По этому рецепту также можно приготовить шляпки портобелло: замариновать и пожарить на решетке с обеих сторон — отличная «котлета» для вегетарианского бургера!

- 500 г шампиньонов
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. оливкового масла
- 4 ст. л. соевого соуса
- Сок лимона
- Соль и перец по вкусу

1. Протереть шампиньоны бумажным полотенцем, если есть загрязнения. Не мыть! Чеснок мелко порубить.

2. Выложить в миску грибы и чеснок, влить оливковое масло, соевый соус и лимонный сок, посолить, поперчить, перемешать. Накрыть миску, поместить в холодильник на 20 минут (до 1 часа).

3. Стряхнуть с шампиньонов маринад и нанизать на шампуры или вымоченные в воде деревянные шпажки. Готовить над горячими углями, часто поворачивая, до золотистого цвета, около 10 минут.



КЕБАБ

ИЗ ШАМПИньОНОВ

# КЕБАБ

## ИЗ АНАНАСА С ХАЛУМИ

- 1 средний ананас
- 250 г сыра халуми
- 1 длинный перец чили
- Небольшой пучок свежей мяты
- Сок 1 лайма
- 2 ст. л. оливкового масла

1. Очистить ананас, разрезать на 4 части вдоль, удалить жесткую сердцевину и нарезать кусочками со стороной 4 см, сложить в глубокую миску. Нарезать халуми кубиками со стороной 4 см, добавить к ананасу.

2. Перец чили нарезать тонкими колечками, мяту мелко порубить.

3. Смешать чили, мяту и сок лайма в небольшой миске, вылить половину смеси на кусочки халуми и ананаса, аккуратно перемешать, чтобы равномерно распределить маринад. Если позволяет время, оставить мариноваться на 15 минут.

4. Нанизать ананас и сыр поочередно на шпажки, смазать маслом.

5. Готовить над горячими углями 10 минут, перевернув пару раз (не стоит поворачивать их слишком часто, так как сыр может прилипнуть к решетке).

6. Когда халуми и ананас приобретут аппетитные подпалины, выложить кебабы на тарелку и полить оставшимся маринадом. Подавать горячими.

# ДЕСЕРТНЫЙ КЕБАБ

## ИЗ АНАНАСА И КЛУБНИКИ

- 1 небольшой спелый ананас
- 300 г крупной плотной клубники
- Мороженое для подачи (по желанию)

1. Ананас очистить от кожуры, удалить жесткую сердцевину и нарезать крупными кубиками.

2. Нанизать кусочки ананаса на предварительно замоченные шпажки, чередуя с целыми ягодами клубники.

3. Готовить над «седыми» углями около 15 минут.

4. По желанию подавать каждую порцию кебаба с шариком ванильного мороженого.



**ДЕСЕРТНЫЙ КЕБАБ  
ИЗ АНАНАСА И КЛУБНИКИ**





НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ  
АППЕТИТНЫХ ГАРНИРОВ  
К КЕБАБАМ, КОТОРЫЕ НЕ  
ОТНИМУТ СИЛ И ВРЕМЕНИ,  
НО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО УКРАСЯТ  
ТРАПЕЗУ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ  
ИЛИ ПОСЛУЖАТ ЭЛЕМЕНТАМИ  
ТАКИХ БЛЮД, КАК ШАУРМА  
ИЛИ ГИРОС.

# ГАРНИРЫ К КЕБАБАМ

# БЫСТРО МАРИНОВАННЫЙ ЛУК

- 3 крупные луковицы
- Сок 1 лимона или 2 ст. л. яблочного или винного уксуса
- 2 ст. л. воды
- 1 ч. л. соли
- 2 ч. л. сахара
- Щепотка сумаха (по желанию)

1. Лук очистить и нарезать очень тонкими полукольцами.

2. Выложить лук в химически нейтральную посуду, влить лимонный сок или уксус и воду, посолить, всыпать сахар, перемешать.

3. Дать настояться минимум 10 минут, до полного растворения сахара, в процессе пару раз перемешать.

4. Слить маринад, по желанию посыпать лук сумахом и подавать к любым кебабам в европейском или кавказском стиле.

# САЛАТ АЧИК-ЧУЧУК

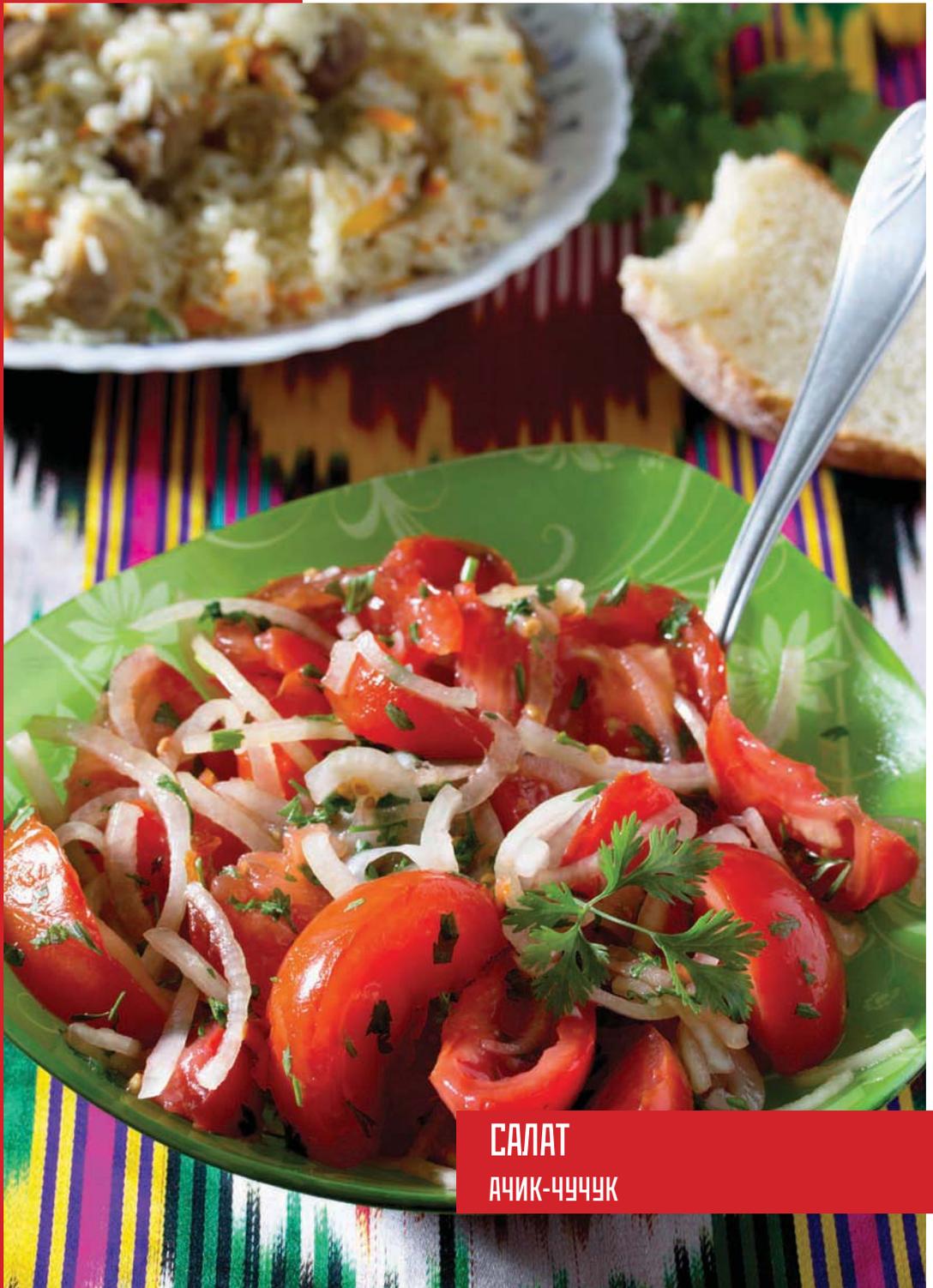
*Классический узбекский салат подается не только к плову, но и непременно к жирным кебабам. Особенность этого салата в том, что он не запрашивается маслом, роль заправки здесь играет выделившийся из спелых помидоров сок.*

- 4 спелых средних помидора
- 1 красная луковица
- 1 небольшой красный или зеленый перчик чили (по желанию)
- Маленький пучок кинзы или базилика
- Соль по вкусу

1. Помидоры разрезать пополам и нарезать дольками или тонкими ломтиками поперек. Выложить в миску, слить туда же все выделившиеся при нарезании соки.

2. Лук нарезать тонкими полукольцами. Перец чили освободить от семян и перегородок, мелко порубить. Зелень измельчить.

3. Добавить лук, перец и зелень к помидорам, посолить и аккуратно перемешать. Дать постоять 10–12 минут. Подавать к кебабам.



САЛАТ  
АЧИК-ЧУЧУК

# ОГУРЕЧНЫЙ РЕЛИШ

- 4 ст. л. рисового уксуса
- 125 мл воды
- 125 г сахара
- 1 длинноплодный огурец
- 1 маленький перец чили
- 80 г жареного арахиса
- 1 ч. л. рыбного соуса

1. В небольшой кастрюльке довести до кипения рисовый уксус с водой и сахаром, варить 5 минут на небольшом огне. Полностью остудить.

2. Огурец разрезать вдоль пополам, ложкой выскрести семена, нарезать мелкими кубиками. Перец чили разрезать вдоль пополам, удалить семена и перегородки, мелко нарезать. Арахис крупно порубить.

3. Соединить нарезанный огурец и перец чили, влить приготовленную заправку, добавить арахис и рыбный соус. Перемешать.

4. Перед подачей дать настояться минимум 15 минут.

# САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ

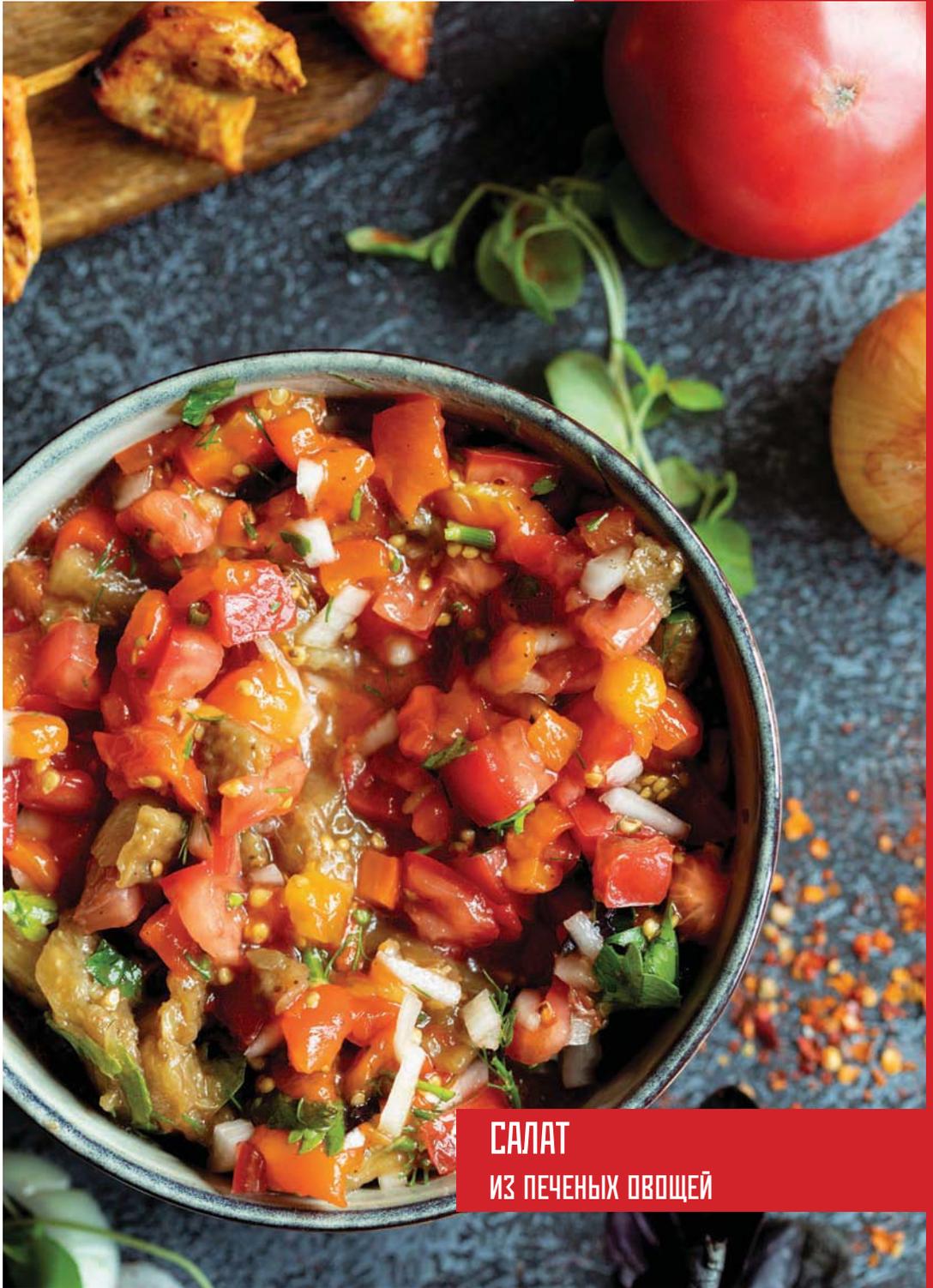
- 3 сладких перца
- 2 баклажана
- 2 спелых помидора
- 1 сладкая белая или красная луковица
- 3 зубчика чеснока
- Большой пучок зелени (укроп, петрушка, базилик и/или кинза)
- 2 ст. л. нерафинированного подсолнечного или оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- Соль и перец по вкусу

1. Выложить на решетку над углями перцы и наколотые в нескольких местах вилкой баклажаны, обжаривать, время от времени переворачивая, до мягкости баклажанов и темных подпалин на перцах.

2. Переложить перцы в миску, затянуть пленкой или накрыть, дать постоять 10 минут, затем достать, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать.

3. Слегка остудить баклажаны, разрезать пополам, выскрести мякоть из кожицы ложкой, крупно порубить и выложить в миску, добавить нарезанный печеный перец.

4. Мелко нарезать помидоры, лук, чеснок и зелень, добавить к печеным овощам. Влить масло и лимонный сок, посолить и поперчить, перемешать.



**САЛАТ**  
**ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ**

# САЛАТ

## ИЗ ОВОЩЕЙ ДЛЯ ГИРОСА

---

Если предполагается салат подавать как отдельное блюдо, лучше нарезать огурцы и помидоры более крупно, лук нашинковать тонкими полукольцами, а также заправить блюдо по вкусу смесью лимонного сока или качественного уксуса и оливкового масла.

- 2 крупных помидора
- 4 средних огурца
- 1 сладкая красная или белая луковица
- Маленький пучок петрушки
- Соль и перец по вкусу

1. Помидоры разрезать пополам, вырезать жесткую сердцевинку, нарезать мелкими кубиками.

2. Огурцы при необходимости очистить, разрезать пополам, выскрести мякоть с семенами чайной ложечкой.

3. Нарезать огурцы и лук кубиками того же размера, что и помидоры. Петрушку мелко порубить.

4. Смешать все ингредиенты салата, слегка посолить и поперчить.

# САЛАТ

## ИЗ КАПУСТЫ ДЛЯ ШАУРМЫ

---

Если предполагается салат подавать как отдельное блюдо, можно вдвое увеличить количество ингредиентов и заправить салат по вкусу смесью лимонного сока, оливкового масла, соли и щепотки сахара или ложечки меда.

- 150 г белокочанной или пекинской капусты
- 1 маленькая красная или белая сладкая луковица
- ½ крупного сладкого перца
- 1 маленькая морковка
- Маленький пучок кинзы
- Соль по вкусу

1. Капусту тонко нашинковать, слегка подсолить и помять руками.

2. Лук нарезать тонкими полукольцами, сладкий перец и морковь — тонкой соломкой.

3. Все перемешать в миске и использовать как элемент шаурмы.

# САЛЬСА ИЗ МАНГО

- 1 крупное спелое манго
- 1 маленькая красная луковичка
- 3–4 веточки кинзы
- ¼ перчика чили (по желанию)
- Сок 1 лайма
- 2 ст. л. рисового уксуса
- 1 ч. л. меда

1. Вырезать мякоть из манго: срезать ножом две «щечки» по бокам, до косточки, выскрести мякоть из кожуры ложкой, нарезать мелкими кубиками.

2. Мелко порубить лук, листочки кинзы и, по желанию, перец чили. Выжать сок из лайма.

3. Смешать манго, лук, кинзу и перец чили в миске, влить сок лайма и уксус, добавить мед и аккуратно перемешать.



САЛЬСА  
ИЗ МАНГО





ПОПРОБУЙТЕ ПРИГОТОВИТЬ  
СВОИМИ РУКАМИ СОУСЫ,  
БЕЗ КОТОРЫХ ЛЮБОЙ  
КЕБАБ ТЕРЯЕТ ПОЛОВИНУ  
СВОЕГО ОЧАРОВАНИЯ. ОНИ  
ГОРАЗДО ВКУСНЕЕ И УЖ  
ТОЧНО ПОЛЕЗНЕЕ ПОКУПНЫХ,  
ПОТОМУ ЧТО НЕ СОДЕРЖАТ  
КОНСЕРВАНТОВ И ПРОЧЕЙ  
«ХИМИИ».

# СОУСЫ К КЕБАБАМ

## СОУС ТОМАТНЫЙ

---

- 400 г свежих или консервированных помидоров
- 1 маленькая луковица или 1/2 средней
- 1 маленький зубчик чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1/2 ч. л. молотого кориандра
- 1/2 ч. л. молотого кумина (зиры)
- 1/2 ч. л. копченой паприки
- Щепотка молотого душистого перца
- Несколько капель соуса табаско
- Соль и перец

1. Свежие помидоры надрезать крестообразно и опустить в кипяток, через 30 секунд обдать холодной водой, затем очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками или измельчить в кухонном комбайне.

2. Лук и чеснок мелко порубить.

3. В кастрюле разогреть оливковое масло, добавить томатную пасту, лук, чеснок, сухие специи и соус табаско, перемешать, готовить 1–2 минуты.

4. Добавить помидоры, посолить, поперчить, перемешать, готовить на средне-слабом огне 10–15 минут, до загустения (если помидоры консервированные, размять их лопаткой).

5. Охладить соус, переложить в чистую стеклянную банку и хранить в холодильнике.

## СОУС ЧЕСНОЧНЫЙ

---

- 1 головка чеснока
- 2 ст. л. воды
- 2 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. лимонного сока
- Соль по вкусу

1. Чеснок очистить и пропустить через пресс.

2. Смешать чеснок в небольшой миске с водой, оливковым маслом и лимонным соком, посолить по вкусу.

## СОУС БАРБЕКЮ

---

- Сок 1 апельсина
- 1/4 перца чили или щепотка хлопьев чили
- 100 г качественного кетчупа или томатного соуса
- 80 г коричневого сахара
- 120 мл яблочного сока
- 70 мл виски или коньяка
- 2 ст. л. вустерского соуса
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- 1 ч. л. дижонской горчицы
- Соль по вкусу

1. Выжать сок из апельсина, мелко порубить перец чили, освободив его от семян и перегородок.

2. Смешать все ингредиенты соуса в кастрюле, довести до кипения.

3. Убавить огонь до слабого, варить, изредка помешивая, до выпаривания жидкости, уменьшения в объеме на две трети и загустения, около 40 минут. Остудить, хранить в холодильнике.

## САЛЬСА ВЕРДЕ

- 1 большой пучок петрушки
- 7 зубчиков чеснока
- 6 ст. л. оливкового масла
- ½ ч. л. хлопьев перца чили или 1 ч. л. каперсов
- Соль и перец по вкусу

1. Крупно нарезать листья петрушки, порубить чеснок.

2. В чаше кухонного комбайна соединить петрушку, чеснок, оливковое масло и чили или каперсы. Измельчить в крупнозернистую пасту.

3. Приправить солью и перцем по вкусу.

## СОУС

### ГОРЧИЧНО-МЕДОВЫЙ

- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. жидкого меда
- 1 ст. л. зернистой или дижонской горчицы
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. соевого соуса
- Соль и перец по вкусу



САЛЬСА ВЕРДЕ

1. Соединить в стеклянной бутылочке или баночке с закручивающейся крышкой все ингредиенты, закрыть и тщательно взболтать, чтобы получилась однородная эмульсия.

2. Попробовать и добавить при необходимости больше соли, перца, меда или лимонного сока, снова закрыть и взболтать.

3. Хранить в холодильнике до 2 суток, перед использованием взболтать.

## СОУС

### ЛИМОННО-ЧЕСНОЧНЫЙ

### С ТАХИНИ

- 8 ст. л. тахини
- 1 ч. л. лимонной цедры
- Сок ½ лимона
- 1 ч. л. тертого чеснока
- ¼ ч. л. соли
- ¼ ч. л. копченой паприки
- 6–8 ст. л. теплой воды

1. Смешать пасту тахини, лимонную цедру и сок, чеснок, соль и копченую паприку в миске до однородности.

2. Добавить половину воды, перемешать, затем добавлять оставшуюся воду по 1 ст. л. до получения консистенции гладкого однородного соуса.

## СОУС

### ЙОГУРТОВЫЙ К ШАУРМЕ

- Маленький пучок зелени (кинза, укроп, петрушка)
- 1 зубчик чеснока
- 150 г натурального йогурта
- 1 ст. л. оливкового масла
- Щепотка соли и свежемолотого перца

1. Зелень мелко порубить. Чеснок натереть на мелкой терке или очень мелко нарезать.

2. Выложить йогурт в миску, добавить масло, чеснок, зелень, посолить и поперчить, перемешать.

3. Использовать как элемент шаурмы, до использования хранить в холодильнике.

## СОУС

### ЙОГУРТОВО-ЧЕСНОЧНЫЙ

- 1 большой пучок петрушки
- 2 крупных зубчика чеснока
- 500 г натурального йогурта
- Соль по вкусу

1. Листочки петрушки мелко нарезать, чеснок измельчить.

2. Смешать зелень и чеснок с йогуртом, при необходимости слегка развести водой (если йогурт слишком густой), посолить.

3. Дать настояться минимум 1 час.

## СОУС

### ЙОГУРТОВО-МЯТНЫЙ

- Сок  $\frac{1}{2}$  лайма
- 1 густая веточка мяты
- 150 г йогурта без добавок
- 4 ст. л. жирной сметаны или майонеза
- 1 ст. л. жидкого меда

1. Выжать сок из лайма. Оборвать листочки мяты со стебля и мелко порубить.

2. Смешать все ингредиенты соуса и дать настояться 10 минут.

## СОУС

### ДЗАДЗИКИ

- 1 маленький свежий огурец
- 1 зубчик чеснока
- Небольшой пучок свежей мяты
- Сок  $\frac{1}{2}$  лимона
- 200 г натурального йогурта
- Соль по вкусу

1. Разрезать огурец вдоль пополам, выскрести семена, мелко порубить или натереть на крупной терке.

2. Зубчик чеснока измельчить, листочки мяты мелко нарезать, выжать сок из лимона.

3. Смешать огурец, чеснок и мяту, влить лимонный сок, йогурт, посолить. Хорошо охладить соус перед подачей.



СОУС ДЗАДЗИКИ

# СОУС

## ТАЙСКИЙ АРАХИСОВЫЙ

- 2 зубчика чеснока
- 1 стебель лемонграсса (только светлая часть)
- 4 маленькие луковичы азиатского шалота (или 1 небольшая сладкая луковича)
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 ч. л. порошка карри
- 1 ст. л. тамариндовой пасты
- 1 ст. л. пасты чили
- 160 г дробленого жареного арахиса
- 375 мл кокосового молока
- 2 ч. л. кокосового или коричневого сахара
- Соль по вкусу

1. Мелко нарезать чеснок, лемонграсс и шалот.

2. Разогреть масло в небольшом сотейнике и обжаривать чеснок, лук и лемонграсс не более 1 минуты, всыпать порошок карри, перемешать.

3. Добавить остальные ингредиенты и довести до кипения на слабом огне.

4. Влить немного воды, чтобы получился соус консистенции жидкой сметаны, томить 2 минуты.

5. Приправить солью по вкусу. Остудить.



СОУС

ТАЙСКИЙ АРАХИСОВЫЙ

# РАЙТА

Универсальный соус к любым индийским блюдам, райта призвана смягчать их остроту и освежать вкус.

- 2 средних помидора
- ½ зеленого перца чили
- Небольшой пучок мяты и кинзы
- 500 мл натурального йогурта
- ½ ч. л. молотых семян черной горчицы или кумина (зиры)
- Соль по вкусу

1. Помидоры надрезать крестообразно, залить кипятком на 30 секунд, затем остудить в холодной воде и очистить от кожицы. Перец чили очистить от семян и перегородок.

2. Нарезать помидоры и перец чили очень мелкими кубиками. Листочки мяты и кинзы мелко порубить.

3. Выложить овощи и зелень в миску, залить слегка подсоленным йогуртом, посыпать молотой горчицей или кумином и подавать.



РАЙТА

# СОУС

## КЛАССИЧЕСКИЙ АЗИАТСКИЙ

### ДЛЯ МАКАНИЯ

---

*Такой соус можно подать к любым кебабам в тайском или вьетнамском стиле.*

- 2 зубчика чеснока
- 1 красный перец чили
- 100 мл сока лайма
- 3 ст. л. рыбного соуса
- 1 ч. л. рисового уксуса
- 70 г сахара

1. Измельчить чеснок, перец чили разрезать вдоль пополам, удалить семена и перегородки (или оставить, если хочется поострее), мелко нарезать.

2. В небольшой миске смешать сок лайма, рыбный соус, рисовый уксус и сахар, перемешать до полного растворения сахара.

3. Добавить чеснок и чили, перемешать.

# СОУС

## ЛИМОННЫЙ

---

- 2 лимона
- 1 пучок петрушки
- 2–3 веточки свежей мяты
- 1 зубчик чеснока
- 5 ст. л. крупно нарезанных грецких орехов
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. воды
- Щепотка молотого острого красного перца
- Соль и перец по вкусу

1. Разрезать лимоны на дольки (каждый на 8), удалить все косточки, острым ножом срезать мякоть без белого слоя и крупно порубить ее, выложить в миску.

2. Листочки петрушки нарезать мелко, мяты — крупно, чеснок измельчить.

3. Добавить чеснок и зелень к лимонам, вмешать грецкие орехи, оливковое масло, воду, соль и оба вида перца.

4. Перед подачей дать настояться минимум 1 час.



**СОУС**  
**ЛИМОННЫЙ**

**Кебабы.** Техника и секреты приготовления. 60 рецептов шиш-кебабов, дёнер-кебабов, люля-кебабов / автор-составитель Ольга Ивенская. — Москва : Эксмо, 2024. — 80 с. : цв. ил. — (Мясо. Секреты, правила, рецепты).

Кебабы — один из самых распространенных видов фастфуда. И неудивительно — завернутое в лепешку или питу свежеприготовленное мясо удобно есть в любых условиях руками. Это вкусно, особенно если мясо было приготовлено на настоящем гриле, с дычком. И полезно — ведь мясо сопровождается большим количеством овощей.

В этой книге мы предлагаем рецепты самых разных кебабов, которые можно приготовить дома или на гриле на открытом воздухе. Замаринованное с ароматными специями мясо, приготовленные своими руками соусы без «химии», грамотно подобранные овощи и пикантные дополнения — это будет очень вкусно и понравится всем без исключения!

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-188546-5

© ИП Ивенская, текст, 2023  
© Ю. Спирина, фото, 2023  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

МЯСО. СЕКРЕТЫ, ПРАВИЛА, РЕЦЕПТЫ

## КЕБАБЫ. ТЕХНИКА И СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 60 рецептов шиш-кебабов, дёнер-кебабов, люля-кебабов

Автор-составитель *Ольга Ивенская*. Консультант *Алёна Ериженко*  
Дизайн оформления *Алексея Шуклина*. Фото *Юлии Спириной*

Ответственный редактор *Е. Левашева*. Художественный редактор *Е. Пуговкина*  
Технический редактор *М. Печковская*. Компьютерная верстка *Е. Акулова*. Корректор *Т. Певнева*

В оформлении обложки использованы фотографии: *aleksandr talancev*,

*PRESSLAB / Shutterstock / FOTODOM* Используется по лицензии от *Shutterstock / FOTODOM*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии: *PawelG Photo, Chatham172, zoryanchik, wong yu liang, Hashem Issam Alshaneh, Rimma Bondarenko, Cristian Zamfir, Didebashvili.GEO, Paul Brighton, Elena Hramova, Elena Shashkina, Amallia Eka, vanil-iaechoes, Yulia Furman, hadasit, Zeid AbuSaad, Ukrainian Food Photo, AnjelikaGr, Liliya Kandrashovich, PRESSLAB, Dionisvera, Mironov Vladimir, Kittibowornphatnon, Anton Starikov, Fedorov Oleksiy / Shutterstock / FOTODOM* Используется по лицензии от *Shutterstock / FOTODOM*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>.

Произведено в Российской Федерации  
Ресей Федерациясында өндірілген

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Дата изготовления / Подписано в печать  
09.10. 2023. Формат 72x94<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Гарнитура «Journal». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 6,27.

Тираж экз. Заказ №

16+



[eksmo.ru](http://eksmo.ru)

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»



Хочешь стать  
автором «Эксмо»?

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ  
[breadsalt.publisher](http://breadsalt.publisher)

ISBN 978-5-04-188546-5



9 785041 885465 >

ЭКСМО

Издательство «Эксмо» — универсальное  
издательство №1 в России, является  
одним из лидеров книжного рынка Европы.

[eksmo.ru](http://eksmo.ru)

# ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

## ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

## ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



**У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?**

**Звоните:**

+7 495 411 68 59, доб. 2261

**Заходите на сайт:**

[eksmo.ru/b2b](http://eksmo.ru/b2b)



# «БЕЗ КЕБАБА ЖИЗНЬ БЫЛА БЫ СКУЧНОЙ И БЕЗВКУСНОЙ»

Чаще всего, услышав слово «кебаб», мы представляем себе люля-кебаб, тогда как во всем мире кебабом называют шашлык любого размера, формы и состава, то есть мясное блюдо, которое готовится на вертеле, шампуре или шпажках на гриле, над углями или в духовке. Греческий сувлаки, азиатский сатей, армянский шашлык, японский якитори, балканские чевапчичи — все это кебабы. Кстати, в курсе ли вы, что любимая всеми шаурма — самый настоящий кебаб! За пределами России его обычно называют по-турецки — дёнер-кебаб.



**В ЭТОЙ КНИГЕ ВЫ  
ОТКРОЕТЕ ДЛЯ СЕБЯ:**

- 11 ВИДОВ КЕБАБА
- 10 ОСНОВНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ
- 10 ГЛАВНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ

**А ТАКЖЕ РЕЦЕПТЫ БЛЮД:**

Шиш-кебаб по-турецки

Шашлык из курицы

в медово-горчичном маринаде

Пряная баранина с курагой

по-индийски

Разобранный шаурма-кебаб

из курицы с грибами

Люля-кебаб из баранины

Мини-кебаб из помидоров

с моцареллой в беконе

Десертный кебаб из ананаса

и клубники

Соус лимонно-чесночный с тахини

Соус тайский арахисовый

И еще 50 рецептов

**хлеб•соль**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-188546-5



9 785041 885465 >