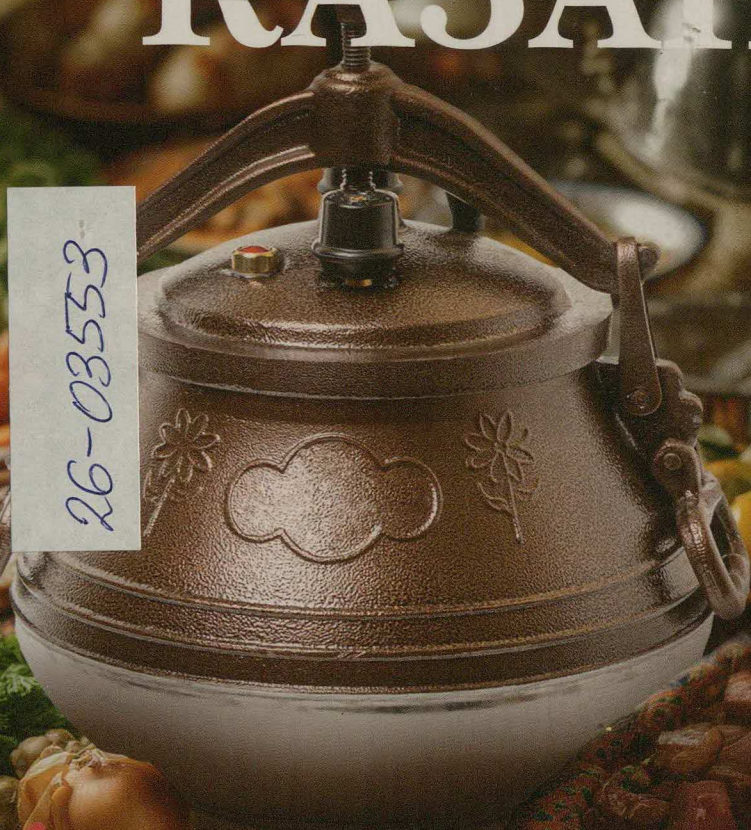


26-3553

НА ДОНЕ НАСТАВЛЯЕТСЯ

# АФГАНСКИЙ КАЗАН

26-03553



КФ

РЕЦЕПТЫ



Четко и по делу

# АФГАНСКИЙ КАЗАН

## Рецепты



Издательство АСТ  
Москва



УДК 641.55  
ББК 36.997  
М48

**Мельникова, Вероника.**

М48 Афганский казан. Рецепты / Мельникова Вероника. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — (Четко и по делу).

ISBN 978-5-17-183035-9

Афганский казан — это уникальная посуда, в которой можно приготовить все: от наваристого супа и вкуснейшего плова до ароматного шашлыка и нежнейшего десерта. Благодаря герметичной крышке и толстым стенкам внутри сохраняется высокое давление, а блюда приобретают насыщенный вкус как в лучших ресторанах.

Освойте приготовление 180 вкусных и полезных рецептов в афганском казане. Четкие инструкции — от подбора ингредиентов до подачи — гарантируют, что каждый ваш плов или лагман покорит семью и удивит гостей.

**УДК 641.55**  
**ББК 36.997**

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	9
<b>ОСНОВНЫЕ БЛЮДА</b> .....	11
Афганский плов .....	11
Плов с мясным бульоном и отварным мясом .....	11
Плов с мясом и шпинатом .....	12
Кисломолочный плов .....	13
Плов с мясом, йогуртом и шпинатом .....	13
Плов с говядиной и айвой .....	14
Плов с курицей и миндалем .....	15
Плов с бараниной, тыквой и сухофруктами .....	15
Плов с фрикадельками .....	16
Плов с дичью .....	17
Плов с печенью и гранатом .....	17
Плов с морковью и изюмом .....	18
Плов с машем и мясом .....	19
Плов с картофелем .....	19
Плов с цветной капустой и мясом .....	20
Мясной суп с овощами .....	21
Тушеная баранина с луком и томатами .....	21
Курица в пряном соусе .....	22
Острая говядина с луком и специями .....	22
Тушеная фасоль с говядиной .....	23
Тушеная баранина со стручковой фасолью .....	24
Тушеное мясо с бамией .....	24
Тушеная курица с тыквой .....	25
Тушеные баклажаны с мясным соусом .....	25
Картофельно-мясное рагу .....	26



Шпинатно-мясное рагу .....	27
Мясное рагу с баклажанами .....	27
Рагу с говядиной и зеленой репой .....	28
Мясное рагу с кольраби .....	28
Обжаренная говядина в йогуртовом маринаде .....	29
Мясо с лепешками, йогуртом и овощами .....	30
Тушеная чечевица с говядиной .....	30
Тушеная баранина с артишоками .....	31
Тушеная говядина с нутом и шпинатом .....	31
Острое мясное рагу с перцем чили .....	32
Рагу с грибами и мясом .....	33
Рагу из говяжьих хвостов .....	33
Котлеты из мясного и нутového фарша .....	34
Отбивные из баранины на кости .....	35
Маринованные куриные шашлычки .....	35
Классические шашлыки из баранины .....	36
Классический кебаб .....	36
Рубленое мясo с овощами .....	37
Жаркое из баранины с овощами .....	38
Жаркое из курицы в томатно-луковом соусе .....	38
Жареные бараньи ребрышки .....	39
Стейк рибай .....	39
Пряная печень с луком .....	40
Пряные сердце и почки .....	40
Манты .....	41
Афганские пельмени в йогуртовом соусе .....	42
Булани .....	43
Самбуса с мясом .....	43
Лагман .....	44
Фаршированные яблоки .....	45
Фаршированные баклажаны .....	45
Фаршированные перцы .....	46
Долма в виноградных листьях .....	47

Фаршированная тыква.....	47
Фаршированные помидоры с мясом.....	48
Фаршированные кабачки.....	49
Мясной пирог с йогуртом.....	49
Картофельный пирог с зирой и куркумой.....	50
Пирог с курицей, картофелем и горохом.....	50
Пряное пюре из мяса и пшеницы.....	51
Каша из маша и риса с мясным соусом.....	52
Лапша с мясным соусом, фасолью и йогуртом.....	52
Мясной пудинг из рисовой муки.....	53
Жаркое из печени и говядины.....	54
Тушеное мясо с фенугреком.....	54
Мясо в йогуртовом соусе.....	55
Баранина в гранатовом соусе.....	55
Говядина с кислой сливой.....	56
Рагу из печени и мяса с луком и томатами.....	57
Печень, тушенная в йогурте.....	57
Бараньи легкие в томатном соусе.....	58
Холодец из бараньих ножек и головы.....	59
Афганский мясной рулет.....	59
Запеканка с печенью, зеленью и овощами.....	60
Маринованные бараньи почки.....	61
Легкие с нут и сушеными лаймами.....	61
Варено-жареные субпродукты с рисом.....	62
Вяленое мясо с луком.....	63
Мясо, нут и овощи в горшочках.....	63
Персидское рагу.....	64
Рагу из говядины и тыквы.....	64
Шпинатное рагу с говядиной.....	65
Фрикадельки в томатно-ореховом соусе.....	66
Мясные фрикадельки в йогуртовом соусе.....	66
Мясной рулет с яйцами, изюмом и орехами.....	67
Тушеные почки в луково-томатном соусе.....	68

<b>ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ</b> .....	69
Густой суп из нута с луком, томатами и куркумой .....	69
Рагу из маша с луком, чесноком и зирой .....	69
Рагу из желтого гороха.....	70
Каша из чечевицы, риса и лука.....	71
Каша из нута с пшеницей.....	71
Бамия с луком, томатами и чесноком .....	72
Шпинат, тушенный с кинзой, зеленым луком и специями .....	73
Фасоль в томатно-луковом соусе .....	73
Кабачок, тушенный с томатами и куркумой.....	74
Картофель, обжаренный с куркумой, тмином и томатами.....	74
Морковь в томатном соусе .....	75
Тушеная репа со специями .....	76
Кольраби, тушенная с луком и томатами.....	76
Тыква-горлянка, тушенная в йогурте.....	77
Нут с соусом из лука и томатов .....	77
Рагу из баклажанов, картофеля, перца и томатов .....	78
Баклажаны, тушенные с луком и томатами.....	79
Стручковая фасоль с картофелем и томатами .....	79
Рис, томленный с тмином и морковью.....	80
Рис со шпинатом .....	81
Рис с апельсиновой цедрой, изюмом и морковью .....	81
Шпинатный рис с чечевицей.....	82
Рис с нутом и карри .....	83
Рис с жареными овощами и нутом .....	83
Рис, тушенный с фасолью и куркумой .....	84
Лапша с йогуртово-мятным соусом.....	85
Лапша с соусом из красной фасоли.....	85
Манты с тыквенной начинкой .....	86
Манты с чечевичной начинкой .....	87
Лепешки с начинкой из тыквы.....	87
Лепешки со шпинатом, зеленым луком и кинзой.....	88

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Лепешки с маринованным луком и травами.....	89
Лепешки с начинкой из картофеля с зеленью.....	90
Слоеный пирог с зеленью и брынзой.....	90
Пирог с тыквой и чечевицей.....	91
Самбуса с грибами, шпинатом и гранатом.....	92
Жареные пирожки с картофелем и горохом.....	92
Запеченные баклажаны с йогуртово-чесночным соусом.....	93
Травяной омлет со шпинатом, кинзой, укропом и луком.....	94
Картофельный омлет.....	94
Омлет с баклажанами.....	95
Омлет с луком, томатами и зеленым перцем.....	96
Баклажаны, фаршированные рисом и зеленью.....	96
Фаршированная тыква с киноа и сухофруктами.....	97
Фаршированная свекла с чечевицей и орехами.....	97
Долма с рисом и орехами.....	98
Афганский суп-пюре.....	99
Булгур с нут по-афгански.....	99
Картофель с фасолью по-кабульски.....	100
<b>ДЕСЕРТЫ.....</b>	<b>101</b>
«Фисташка и кардамон» на песочном тесте.....	101
Тыквенный пирог с пряностями.....	102
Яблочный пирог по-афгански.....	102
Пирог с маком и медом.....	103
Пряное песочное печенье.....	104
Рисовое печенье.....	104
Хрустящие «вертушки» во фритюре.....	105
Песочное печенье с нутовой мукой.....	106
Бисквитный пирог с лимонной глазурью.....	106
Морковное печенье.....	107
Печенье с фисташками и розовой водой.....	108
Молочный пудинг с кардамоном, розовой водой и фисташками.....	108

Теплый рисовый пудинг с шафраном.....	109
Йогуртовый крем с сахаром и розовой водой.....	110
Молочный пудинг на крахмале .....	110
Десерт из манной крупы с шафраном и орехами .....	111
Молочный рисовый пудинг с яблоками .....	112
Сладкая желтая рисовая каша .....	112
Сладкий плов с сухофруктами .....	113
Медовые «спирали» .....	114
Лепешки с фисташками .....	114
Имбирное печенье.....	115
Пончики с сахарным сиропом .....	116
Сладкий молочный пудинг .....	116
Пахлава с кардамоном и розовой водой .....	117
Рогалики с орехами .....	118
Слоеные лепестки с орехами .....	118
Пахлава с фисташками и миндалем.....	119
Миндальные трубочки .....	120
Варенье из алычи или сливы .....	120
Варенье из фиников.....	121
Печенье яблоки с орехами и корицей .....	122
Тушеные абрикосы со сливками.....	122
Сладкая жареная тыква.....	123
Пшеничная халва с кардамоном.....	123
Желтая халва с шафраном .....	124
Яблочная халва .....	125
Самосы с халвой и орехами.....	125
Сладкий пудинг из пророщенной пшеницы.....	126
Булочки с маком и орехами.....	127

## ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель, добро пожаловать в мир афганского казана — сердца и души самой щедрой и ароматной кухни! Казан — это чугунный котел уникальной полусферической формы с толстыми стенками и широким горлом. Эта необычная конфигурация позволяет добиться идеальной терморегуляции: дно прогревается интенсивно, а округлые бока плавно распределяют жар, создавая несколько температурных зон. Это дает возможность одновременно жарить, тушить, парить и томить, что рождает сложные, многогранные вкусы.

Истинный казан всегда чугунный, а лучшим способом прогрева по праву принято считать угли: они кладутся под казан и насыпаются сверху на особую, двухъярусную крышку-сковороду. Это создает эффект духовки, где блюдо готовится в собственном соку, томясь в равномерном жаре со всех сторон.

Исторические корни казана уходят в глубину веков и тесно переплетены с кочевыми традициями народов Великого Шелкового пути. Его прародителем был походный котел кочевников, в котором готовили пищу на открытом огне. С течением времени, оседая на землях Афганистана, казан стал центральным предметом домашнего очага, символом гостеприимства и достатка.

С годами это удивительное кулинарное приспособление не утратило актуальности. Современные повара и домохозяйки по-прежнему ценят казан

