



Четко и по делу

# АФГАНСКИЙ КАЗАН

## Рецепты



Издательство АСТ  
Москва

УДК641.55

ББК36.997

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 нутового фарша .....	34
Отбивные из баранины на кости .....	35
Маринованные куриные шашлычки.....	35
Классические шашлыки из баранины.....	36
Классический кебаб .....	36
Рубленое мясо 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

## СОДЕРЖАНИЕ

---

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 нутом 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, тушеный с кинзой, зеленым луком и специями .....	73
Фасоль в томатно-луковом соусе .....	73
Кабачок, тушеный 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

## АФГАНСКИЙ КАЗАН

---

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
Печеные 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



## АФГАНСКИЙ КАЗАН

---

за беспрецедентную универсальность. В нем безупречно удаются не только легендарные пловы, но и томленные бобовые, хрустящие лепешки, сочные пироги и даже нежные десерты. Он прекрасно работает и на открытом огне, и на плитке, и в духовом шкафу, становясь связующим звеном между древней традицией и современной кухней.

Афганский казан это больше, чем посуда — это философия неторопливого, уважительного приготовления, где каждый ингредиент раскрывает свою суть. Это инструмент, который учит чувствовать жар, время и ароматы. А эта книга — руководство к наполнению дома чарующими запахами горных трав, пряностей и безграничного гостеприимства Востока.

# ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

## Афганский плов

### **Ингредиенты (на 6 порций):**

Баранина (голяшка/корейка) — 800 г

Рис (басмати) — 500 г

Морковь — 3–4 шт.

Лук репчатый — 2 шт.

Масло (растительное) — 150 мл

Нут (консервированный) — 200 г

Изюм светлый — 100 г

Сахар — 1 ст. л.

Зира, черный перец, кардамон, соль — по вкусу

### **Приготовление:**

Мясо обжарьте в казане до корочки, добавьте нарезанный лук и снова слегка обжарьте. Залейте водой на 2 см выше мяса, добавьте специи и тушите 40 минут.

Отдельно обжарьте морковь соломкой с сахаром до мягкости. Отварите рис до полуготовности. На дно казана выложите мясо, сверху — морковь, нут и изюм. Распределите рис и влейте немного бульона, накройте крышкой и томите на малом огне 30–40 минут. Перед подачей перемешайте.

## Плов с мясным бульоном и отварным мясом

### **Ингредиенты (на 6 порций):**

Баранина (грудинка) — 800 г

Рис (басмати) — 500 г



Лук репчатый — 2 шт.

Морковь — 2 шт.

Чеснок — 1 головка

Масло (растительное) — 100 мл

Зира, кориандр молотый, черный перец, соль — по вкусу

---

### **Приготовление:**

Мясо залейте водой, доведите до кипения и снимите пену. Добавьте целую луковицу и специи, варите на медленном огне 1,5 часа. Затем процедите бульон, а мясо отложите.

Разогрейте масло, обжарьте нарезанную соломкой морковь и вторую луковицу до мягкости. Добавьте мясо. Засыпьте промытый рис, залейте горячим бульоном (на 1,5 см от риса), добавьте головку чеснока. Накройте крышкой и готовьте на среднем огне 25–30 минут, пока рис не впитает бульон.

## **Плов с мясом и шпинатом**

---

### **Ингредиенты (на 5 порций):**

Говядина (лопатка) — 500 г

Рис (басмати) — 400 г

Шпинат свежий — 500 г

Лук репчатый — 2 шт.

Масло (растительное) — 100 мл

Чеснок — 3 зубчика

Кинза — 1 пучок

Зира, кориандр молотый, соль, перец — по вкусу

---

### **Приготовление:**

Мясо нарежьте кубиками и обжарьте в масле до румяной корочки. Добавьте нашинкованный лук и снова обжарьте до прозрачности. Влейте 2 стакана горячей воды, добавьте специи и тушите под крышкой 1 час.

Нарежьте шпинат и кинзу. Добавьте зелень и измельченный чеснок и тушите 10 минут. Сверху засыпьте промытый рис и залейте горячей водой на 1,5 см выше риса. Доведите до кипения, убавьте огонь и томите под крышкой 25–30 минут до готовности риса.

### Кисломолочный плов

---

#### Ингредиенты (на 5 порций):

Баранина — 500 г  
Рис — 300 г  
Нут — 200 г  
Морковь — 1 шт.  
Репа/картофель — 1 шт.  
Лук — 2 шт.  
Курд/кефир — 400 мл  
Масло — 80 мл  
Зира, мята сушеная, соль, перец — по вкусу

---

#### Приготовление:

Замочите нут на ночь. Затем отдельно варите его 1 час, до мягкости.

Нарежьте мясо и обжарьте его в казане с луком. Залейте 1,5 л воды, добавьте специи и варите 40 минут. Добавьте нут, кубики моркови и репы и варите еще 15 минут. Засыпьте промытый рис и снова варите на среднем огне 20 минут, пока рис не приготовится, а бульон не уварится до уровня риса. Влейте курд или кефир, перемешайте и прогрейте 5 минут на слабом огне, не доводя до кипения. Подавайте с сушеной мятой.

### Плов с мясом, йогуртом и шпинатом

---

#### Ингредиенты (на 5 порций):

Говядина — 500 г  
Рис — 400 г