

ВИКТОРИЯ РОМАНОВА

Бенни веганский

Вкусно без мяса



Романова Виктория

Бенин веганский: вкусно без мяса

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Бенин веганский: вкусно без мяса / Р. А. Виктория — «Автор»,
2025

Эта книга — приглашение на юг Западной Африки, туда, где солнце жаркое, ароматы пряны, а еда — душа народа. «Бенин веганский: вкусно без мяса» — это кулинарное путешествие вглубь бенинской кухни, переосмысленной в духе растительного питания. В книге собраны десятки рецептов — от уличных закусок до насыщенных супов и ароматных соусов, — основанных на традициях Бенина, но адаптированных без использования мяса, молока и яиц. Здесь манго и арахис сочетаются с острым перцем, маниока и батат становятся сытной основой, а кокос и специи создают яркий вкус даже в самых простых блюдах. Эта книга подойдёт как для опытных веганов, так и для тех, кто просто хочет попробовать что-то новое: уютное, простое, насыщенное и честное. Все рецепты — с пошаговыми инструкциями, без редких ингредиентов и с уважением к культуре, из которой они пришли. Пусть ваш стол станет чуть теплее, а кухня — местом вдохновения. Бенин говорит: вкусно — не значит сложно. А без мяса — не значит скудно.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Бенин веганский: вкусно без мяса

Клецки из манго с острым соусом чили

Ингредиенты:

Манго спелое – 2 шт.



Кукурузная мука – 1 стакан



Вода – ½ стакана



Соль – по вкусу



Для соуса:

Перец чили свежий – 2 шт.



Помидор – 1 шт.



Лук – ½ шт.



Оливковое масло – 1 ст. л.



Соль и сок лайма – по вкусу



Приготовление:

Манго очистить, мякоть измельчить в пюре.

В пюре добавить кукурузную муку, воду и соль, тщательно перемешать.

Скатать небольшие клецки, отварить в кипящей воде 7–10 минут, пока не всплывут.

Для соуса обжарить нарезанный лук и чили, добавить помидор, тушить 5 минут.

Всё измельчить в блендере, приправить солью и лаймом. Подавать с клецками.

Агаси с фасолью (чёрный рис с бобами)

Ингредиенты:

Чёрный рис (или дикорастущий) – 1 стакан



Красная фасоль варёная – 1 стакан



Кокосовое масло – 2 ст. л.



Лук – 1 шт.



Соль, чёрный перец – по вкусу



Приготовление:

Рис отварить до готовности (в 2,5 стаканах воды, 35–40 минут).

Лук нарезать и обжарить в кокосовом масле до золотистого цвета.

Добавить фасоль и жарить ещё 5 минут.

Смешать с рисом, приправить. Подавать горячим.

Ами-ву (пюре из батата с ореховым соусом)

Ингредиенты:

Батат – 3 шт.



Арахисовая паста (натуральная) – 2 ст. л.



Кокосовое молоко – ½ стакана



Имбирь тёртый – 1 ч. л.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Батат очистить и отварить до мягкости.

Размять в пюре.

В сотейнике соединить арахисовую пасту, кокосовое молоко и имбирь, прогреть до однородности.

Полить соусом пюре. Подавать тёплым.

Фонфо из капусты (пряная капуста с томатом)

Ингредиенты:

Капуста – ½ кочана



Помидоры – 2 шт.



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Красный перец молотый – ½ ч. л.



Растительное масло – 2 ст. л.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Капусту нашинковать. Помидоры и лук мелко нарезать.

В сковороде обжарить лук, чеснок, потом добавить помидоры и специи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.