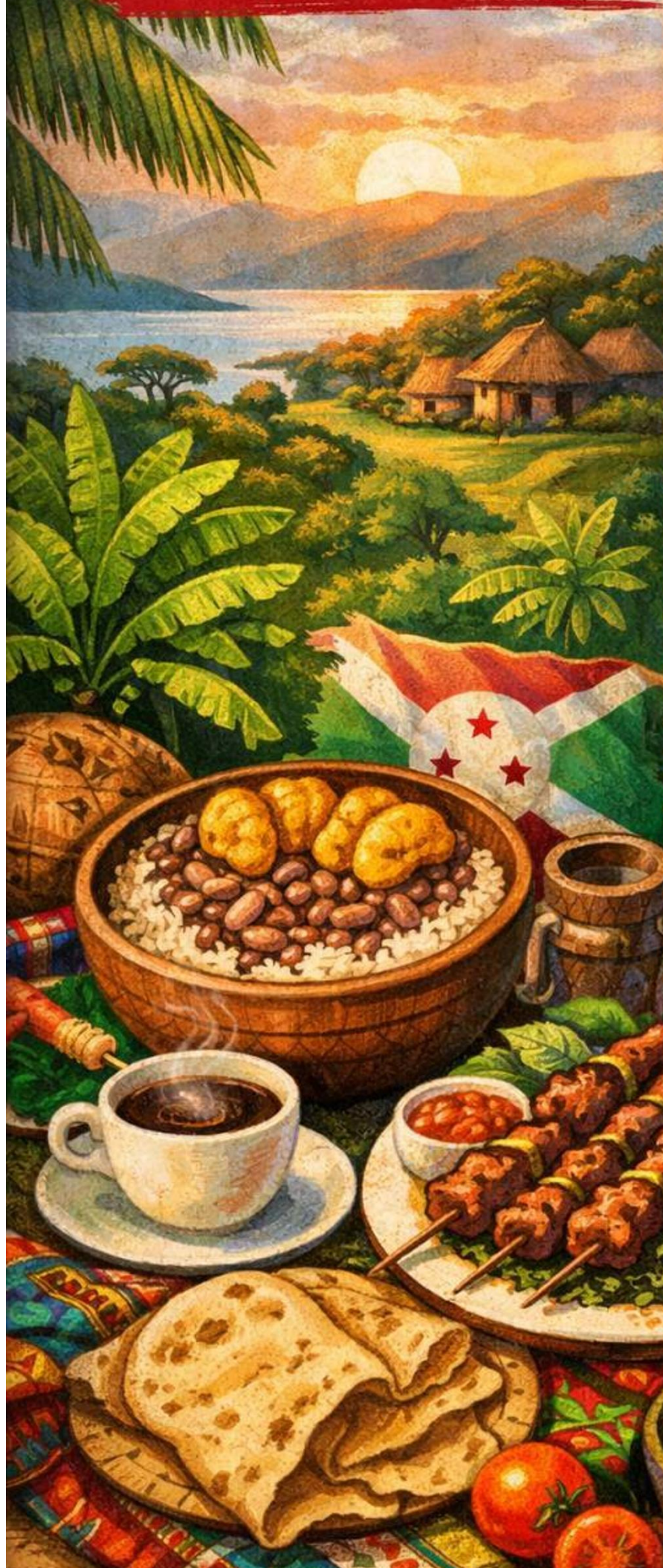


Виктория Романова

Б
У
Р **НА**
У **ЗАВТРАК,**
Н **ОБЕД,**
Д **И**
И **УЖИН**



Романова Виктория

Бурунди на завтрак, обед и ужин

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Бурунди на завтрак, обед и ужин / Р. А. Виктория — «Автор», 2025

"Бурунди на завтрак, обед и ужин" — это погружение в живую, тёплую и самобытную кухню Восточной Африки. Эта книга собрала традиционные рецепты Бурунди, передаваемые из поколения в поколение: простые в приготовлении, но наполненные глубоким вкусом и историей. Здесь кукурузная каша ужи, пряный суп из фасоли с арахисом, жареные бананы, тушёные овощи и ароматные блюда из маниоки оживают на страницах, приглашая в путешествие, где еда — это не просто пища, а ритуал, способ сохранить культуру и напомнить о корнях. Каждый рецепт тщательно подобран и изложен подробно, чтобы даже новичок смог почувствовать душу бурундийской кухни на своей кухне. Вы найдёте блюда для любого времени дня: сытные завтраки, ароматные обеды, уютные ужины и простые перекусы, в которых звучит тёплый ритм африканской земли.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Бурунди на завтрак, обед и ужин

Ужи – кукурузная каша

Ингредиенты:

Кукурузная мука – 1 стакан



Вода – 2,5 стакана



Соль – 1/2 чайной ложки



Приготовление:

Вскипятите воду в кастрюле, добавьте соль.

Постепенно всыпайте кукурузную муку, постоянно помешивая деревянной ложкой, чтобы не образовались комки.

Убавьте огонь до минимума и продолжайте мешать, пока каша не загустеет.

Накройте крышкой и варите на медленном огне 10–15 минут, периодически помешивая.

Подавайте горячей как гарнир к овощам, мясу или рыбе.

Ибихазы – жареные бананы

Ингредиенты:

Спелые, но твёрдые бананы – 4 штуки



Растительное масло – для жарки



Соль – щепотка



Приготовление:

Очистите бананы и разрежьте вдоль пополам.

В сковороде разогрейте растительное масло на среднем огне.

Обжаривайте бананы с обеих сторон до золотистой корочки.

Выложите на бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла.

Посыпьте щепоткой соли перед подачей. Можно подавать как закуску или гарнир.

Суп из фасоли с арахисовой пастой

Ингредиенты:

Красная фасоль – 1 стакан



Арахисовая паста – 2 столовые ложки



Лук – 1 штука



Помидоры – 2 штуки



Чеснок – 2 зубчика



Вода – 4 стакана



Соль, перец – по вкусу



Растительное масло – 2 столовые ложки



Приготовление:

Замочите фасоль на ночь, затем отварите до готовности.

На сковороде обжарьте нарезанный лук и чеснок до золотистого цвета.

Добавьте нарезанные помидоры, тушите 5 минут.

Выложите обжарку к фасоли, добавьте арахисовую пасту и воду. Хорошо размешайте.

Варите на слабом огне 20 минут, приправьте солью и перцем по вкусу.

Игамба – тушёные зелёные овощи

Ингредиенты:

Листья мангольда, шпината или сладкого картофеля – 300 г



Лук – 1 штука



Помидоры – 2 штуки



Чеснок – 2 зубчика



Растительное масло – 2 столовые ложки



Соль – по вкусу



Приготовление:

Промойте зелёные листья и нарежьте их полосками.

Обжарьте на растительном масле нарезанный лук и чеснок до прозрачности.

Добавьте нарезанные помидоры, тушите 5 минут.

Положите зелень, перемешайте и тушите под крышкой 10 минут.

Приправьте солью. Подавайте горячим.

Ндумба – тушёная рыба с бананами

Ингредиенты:

Рыба (например, тилапия) – 500 г



Бананы – 3 штуки



Лук – 1 штука



Помидоры – 2 штуки



Чеснок – 2 зубчика

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.